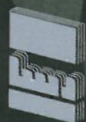
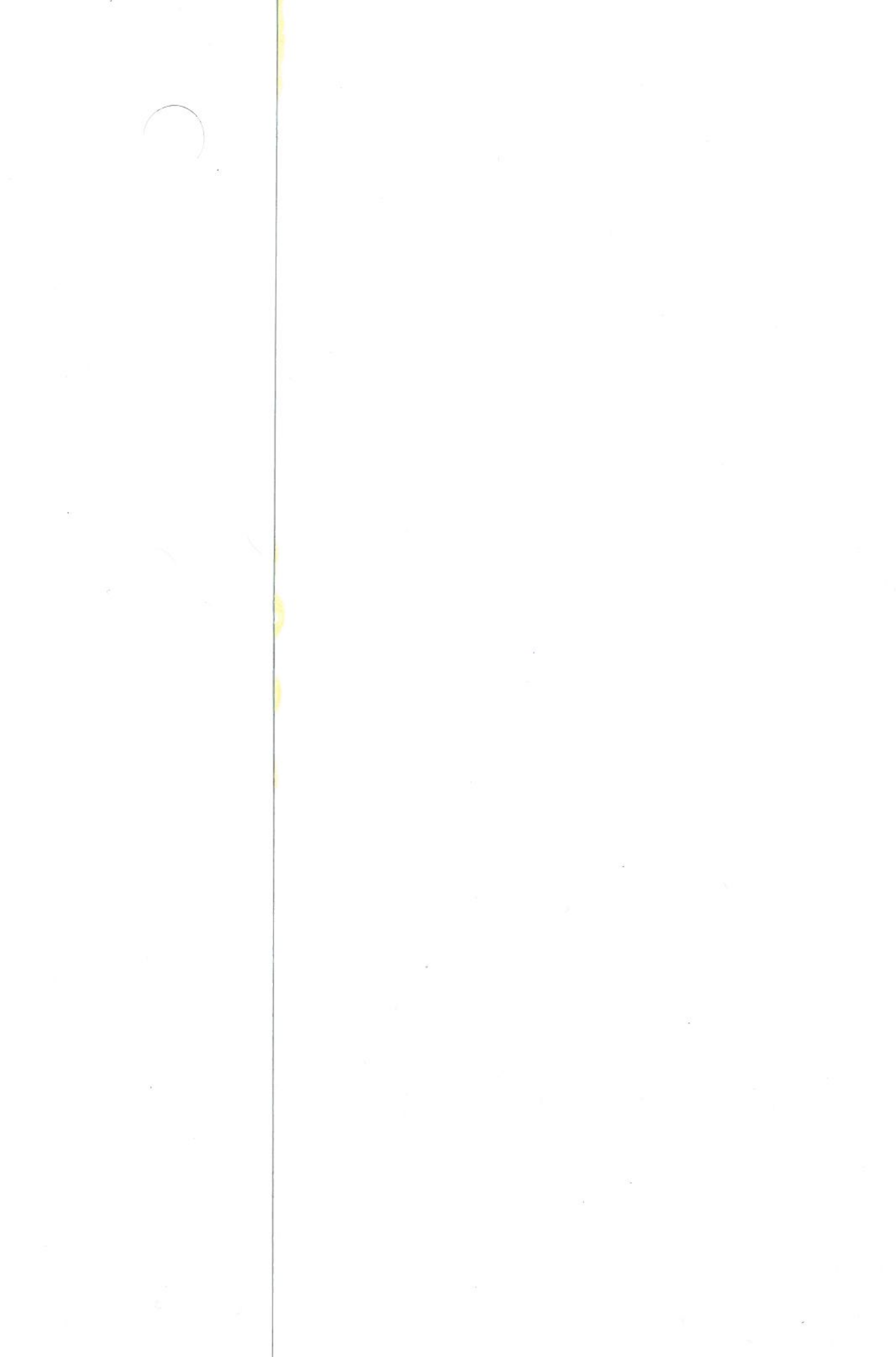
چاپ هفتم

عشق ویرانگر

ویژگی‌های شخصیتی افراد کدامند و چگونه
می‌توان آنها را در شخصیت اطرافیان،
به ویژه شریک زندگی، تشخیص دهیم

دکتر براد جانسون ـ دکتر کلی موری
مترجمان: زهرا حسین‌زاده ـ الهام شفیعی





به‌نام خداوند عشق و امید

عشق ویرانگر

دکتر براد جانسون
دکتر کلی موری

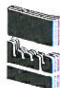
مترجمان :
زهرا حسین‌زاده ـ الهام شفیعی

با مقدمهٔ
دکتر بهنام اوحدی



مؤسسهٔ خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه	: جانسون، دبلیو. برد Johnson, W. Brad
عنوان و پدیدآور	: عشق ویرانگر/ براد جانسون، کلی موری؛ مترجمان زهرا حسین‌زاده، الهام شفیعی.
مشخصات نشر	: تهران: رسا، ۱۳۸۷. **مشخصات ظاهری** : ۳۰۴ ص.
شابک	: ISBN 978-964-317-753-9 **یادداشت** : فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Cruzy Love: dealihy with your parther problem personality.
موضوع	: شخصیت. **موضوع** : روابط بین اشخاص.
شناسه افزوده	: موری، کلی. Murray, Kelly
شناسه افزوده	: حسین‌زاده، زهرا، ۱۳۵۶- ، مترجم.
شناسه افزوده	: شفیعی، الهام، ۱۳۵۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: BF ۶۹۸/ج۲ع۵ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۲ **شماره کتابشناسی ملی** : ۱۵۴۴۳۳۸



مؤسسهٔ خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

عنوان : **عشق ویرانگر**

نویسنده : **براد جانسون** ــــ ترجمه : **زهرا حسین‌زاده و الهام شفیعی**

هفتم : ۱۳۹۳ ــــ تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

مرکز توزیع: **پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲**

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

تقریظ ۱

مقدمه ناشر ۳

فصل ۱: **عشق ویرانگر** / شناسایی محبوب غیرعادی و برخورد سازنده ۵

فصل ۲: **اختلالات شخصیت ۱۰۱** / درک محبوب غیرعادی ۱۳

فصل ۳: **چگونه جذب افراد دچار اختلال شخصیت شدم؟** / ۹ دلیلی که جذب این افراد می‌شویم! ۲۵

بخش ۱

عشاق عجیب و غریب و غیرعادی

(۴۱ - ۱۰۴)

فصل ۴: **محبوب شکاک** / شخصیت پارانوئید ۴۳

فصل ۵: **محبوب منزوی** / شخصیت اسکیزوئید ۶۳

فصل ۶: **محبوب عجیب و غریب** / شخصیت اسکیزوتایپال ۸۵

بخش ۲

عشاق نمایشی، نابهنجار و خطرناک

(۱۰۵-۲۱۲)

فصل ۷: **محبوب خطرناک** / شخصیت ضداجتماعی ۱۰۷

فصل ۸: **محبوب طوفانی** / شخصیت مرزی ۱۳۱

فصل ۹: **محبوب نمایشی** / شخصیت هیستریونیک ۱۵۳

فصل ۱۰: **محبوب خود پسند** / شخصیت خودشیفته ۱۷۱
فصل ۱۱: **محبوب تحلیل برنده** / شخصیت منفعل-مهاجم ۱۹۳

بخش ۳
محبوب‌های مضطرب کناره‌گیر و نیازمند
(۲۱۳-۲۹۶)

فصل ۱۲: **محبوب هراسان** / شخصیت اجتنابی ۲۱۵
فصل ۱۳: **محبوب چسب** / شخصیت وابسته ۲۳۵
فصل ۱۴: **محبوب سرسخت** / شخصیت وسواسی-جبری ۲۵۵
فصل ۱۵: **محبوب اندوهگین** / شخصیت افسرده ۲۷۹

بخش ۴
توصیه‌های نهایی
(۲۹۷-۳۰۴)

فصل ۱۶: اگر با فردی مبتلا به اختلال شخصیت ازدواج کرده باشم،
چه کار کنم ۲۹۹

تقریظ

از هنگام انتشار نسخه‌ی فارسی کتاب «مردان مریخی، زنان ونوسی» جان گری تا کنون از ترجمه‌ی هیچ کتابی همچون کتاب «عشق ویرانگر» نوشته‌ی جانسون و موری خشنود و شادمان نشده‌ام.

هرچند در پانزده سال اخیر شاهد ترجمه‌ی آثار ارزشمند روان‌شناسی در میهن‌مان بوده‌ایم، اما کتاب‌هایی همچون «عشق ویرانگر» که بتوانند در گستره‌ی پهناوری از اجتماع، به‌گونه‌ای جدی و ژرف سرنوشت‌ساز و دگرگون‌آفرین باشند، اندک و تک‌شمار بوده‌اند. بی‌گمان جای این کتاب در زمره‌ی کتاب‌های روان‌شناسی برگردانده شده به فارسی بسیار خالی بوده است.

کتاب «عشق ویرانگر» نسخه‌ی شفابخش زندگی آشفته و شتابزده‌ی نه‌تنها دختران و پسران جوان که زنان و مردان میان‌سال و سالمند اجتماع در حال گذار ماست. این کتاب با رویکردی استوار بر دانش و پایدار از آگاهی، دوازده دسته‌ی شناخته‌شده‌ی شخصیت آدمی از سوی روان‌پزشکی و روان‌شناسی را به گونه‌ای ژرف‌نگرانه و گویا- و در همین حال به بیان ساده و همه‌پذیر- برای خوانندگان می‌شکافد و دردسرهای ناگوار و فرجام‌های ناخوشایند عشق‌ورزی و زناشویی با افراد دچار ویژگی (Trait) های پررنگ و اختلال (Disorder) شخصیت را جداجدا به فراخور هریک از دوازده دسته برمی‌شمرد. نکته‌ی ارزشمند کتاب، جدا ساختن ویژگی‌های معمول افراد اجتماع از اختلال شخصیت است؛ از این رو نگاه نقادانه و موشکافانه‌ی کتاب، کمترین زمینه و درون‌مایه‌ی انگ (Stigma) زایی و برچسب زدن به دیگران را پدید می‌آورد.

کتاب «عشق ویرانگر» افراد دچار ویژگی‌های پررنگ و اختلالات شخصیت را از اجتماع کنار نمی‌گذارد؛ بلکه بر آن پای‌فشاری دارد که اینان درصد چشمگیری از هر اجتماع آدمیان را تشکیل می‌دهند. اما در عین حال کتاب بر این پرسش نیز همواره استوار و پایدار می‌ماند که چرا خواننده می‌باید از فروافتادن در گرداب چنین کشش‌ها و پیوندهای سراسر پرچالش و کشمکش ایمن بماند و یا به چنین عشق‌ورزی‌های بیمارگونه‌ای پایان بخشد.

اکنون می‌توان امید داشت که با یاری کتاب‌فروشی‌ها، روزنامه‌ها و مجلات و حتی صدا و سیما این کتاب بتواند در چند سال به‌گونه‌ای جدی، ژرف و فراگیر دیدگاه نوین علمی روان‌شناسی و روان‌پزشکی را جایگزین اندیشه‌های خرافه‌مدارانه‌ی طالع‌بینی هندی و چینی و... و فال‌بینی و کف‌بینی و... نماید تا مراجعان به جای آنکه خلق و خو و عادت و رفتارشان را فرجام زاده شدن‌شان در فلان سال یا ماه یا روز بدانند یا خود را تحت تأثیر فلان ستاره، بهمان سیاره یا این حیوان و آن حیوان برشمارند، با ویژگی‌ها و اختلالات شخصیت خود و فرد روبه‌روشان آشنا شوند و به جای تکیه بر آموزه‌های غیرعلمی و بازاری با شناخت و بینشی دانش‌مدارانه به برهمکنش (تعامل) با یکدیگر بپردازند و در گذر این کنش و واکنش دوسویه، شخصیت واقعی یکدیگر را محک زنند. این‌گونه دو نفر می‌توانند برای ادامه‌ی همراهی تا عشقی سالم و خودشکوفا و ازدواجی کامیاب و سرفراز گام‌های آهسته اما استوار و پیوسته بردارند و از نابود شدن در گرداب تنش‌ها و کشمکش‌های بدفرجام خودداری نمایند.

دکتر بهنام اوحدی

مقدمه ناشر

نویسندگان صاحب‌نظر این کتاب، در پی سال‌ها تجربهٔ درمانگری در محیط‌های تنش‌زا همچون سازمان‌های نظامی امریکا، موفق به شناخت اختلال‌های شخصیت تهدیدکنندهٔ سلامت خانواده‌ها شده، با دسته‌بندی آنها در ۱۲ گروه، راهنمایی بسیار ارزشمند در اختیار عموم مردم، به‌ویژه درمانگران و زوج‌های درگیر، قرار داده‌اند که امید است با ترجمه شیوا و رسای مترجمان سخت‌کوش آن و با یاری همهٔ علاقمندان به سلامت روانی خانواده‌ها و نیز اساتید فن، بتواند در پیشگیری از پرخاش‌ها و چالش‌های زیان‌بار خانوادگی نقشی مؤثر ایفا کند.

از سوی دیگر، نویسندگان فرهیختهٔ این کتاب، در پی معرفی هر کدام از اختلال‌های شخصیتی، سعی کرده‌اند علل گرایش افراد مختلف به‌هرکدام از این اختلال‌ها را نیز تحت عنوان «چرا شما همیشه جذب این‌گونه افراد می‌شوید» بررسی کرده، بسترهای گرایش و عوامل رشد آن را در زندگی پیشین افراد، به‌ویژه دوران کودکی، واکاوی و ریشه‌یابی کنند. اما همان‌طور که خودِ عبارت عنوان نشان می‌دهد، مصداق بارز این‌گونه پرسش‌ها و مخاطبین واقعی آن، در جوامعی یافت می‌شوند که از آزادی‌های بی‌حدوحصری در زمینهٔ روابط عاطفی و انتخاب همسر برخوردار بوده، اغلب ازدواج‌های متعددی را تجربه می‌کنند. بنابراین، هرچند متأسفانه برخی از روان‌شناسان ما نیز چارهٔ مشکلات فعلی نابسامانی‌های خانوادگی را در بکارگیری شیوه‌های صِرفاً غربی دانسته و ترویج می‌کنند، اما واقعیت این است که تشویق افراد به اتخاذ این شیوه‌ها، در جامعهٔ متأثر از مذهب و سنت شرقی، و بدون توجه به بستر نابسامانی‌ها درکشوری همچون ایران، نه‌تنها به حل مشکلات منجر نمی‌گردد، که به یقین موجب افزایش آمار فروپاشی خانواده‌ها شده، حاصلی جز فساد و فحشای منتج از این جدایی‌ها در پی نخواهد داشت.

به‌علاوه، اگر به‌علل درگیری‌های خانوادگی در ایران و رشد بی‌رویه طلاق که آمار آن در بعضی از نقاط کشور، از مرز $\frac{1}{3}$ ازدواج‌ها نیز گذشته است، نگاهی منصفانه بیفکنیم، خواهیم دید که بخش عمده‌ای از آنها، علاوه بر سوءمدیریت اجتماعی، ریشه در تقابل فرهنگ ما با فرهنگ‌هایی دارد که ناگزیر از تعامل با آنها هستیم.

زن ایرانی، متأثر از آزادی‌های موجود در غرب، خواهان همان استقلال و آزادی‌ها به‌علاوه امتیازاتی است که فرهنگ اسلامی ما برای زن قائل شده و او را از تلاش برای تأمین زندگی خانواده معاف کرده است. در حالی که زوج او نیز در شرایط فعلی زندگی، حداقل برای خانواده‌های تازه تأسیس یافتهٔ درمانده از تأمین هزینه، خواهان مشارکت فعال همسرش در تأمین هزینه‌های زندگی به‌علاوه تمکین مورد نظر فرهنگ اسلامی و ایرانی از اوست. بنابراین، به‌نظر می‌رسد که این ملقمهٔ درهم نیمی از غرب و نیمی از شرق، و تعارض موجود در آن، آغاز درگیری زوج‌ها در ایران فعلی است. زوج‌ها در خانواده‌های غربی، از مسئولیت و اختیاراتی همسان برخوردارند. همپای هم کار می‌کنند، درتمام مسئولیت‌های خانوادگی، از قبیل تأمین مسکن و رفاه و آموزش و نگهداری فرزندان به‌طور مساوی احساس مسئولیت می‌کنند و در مقابل از اختیارات یکسان نیز برخوردارند. در حالی که این ویژگی‌ها با آنچه در کشور ما مرسوم است و ریشه در مذهب و سنت ما دارد، کاملاً متفاوت است.

حال اگر عدم تفاهم و نبود نشاط در جامعه ایران را نیز که حاصل تنش‌های اجتماعی موجود است، بر آنچه گفته شد بیافزاییم و آن را با آرامش نسبی حاکم بر جوامع غربی مقایسه کنیم، خواهیم دید که بسیاری از نابسامانی‌های خانوادگی در ایران متأثر از عواملی بیرون از خانواده است که نقش آنها در تشدید درگیری‌ها و نابسامانی‌ها، کمتر از وجود اختلال‌های شخصیتی نیست. بنابراین، بکارگیری شیوه‌ای برای درمان مشکلات خانواده در ایران، اگر صرفاً مبتنی بر روش‌های برخاسته از جامعهٔ غربی باشد، نه‌تنها به حل مسأله کمک نخواهد کرد که به‌دلیل ناهماهنگی با ساختارهای خانواده در ایران، می‌تواند به عاملی در تسریع فروپاشی خانواده‌ها نیز بیانجامد.

امید است خواننده عزیز با توجه به گفتار فوق، در بهره‌گیری از این کتاب، به‌ویژه از قسمت‌های نهایی فصل‌ها که مربوط به راه‌حل‌های مبتنی بر فرهنگ و رسوم جامعهٔ غربی است، نهایت دقت را به‌کار برده، با مراجعه به مشاورینی که این تفاوت‌ها را در راه‌حل‌های ارائه شده، باور داشته و مدنظر قرار می‌دهند، خسارت‌های حاصل از بی‌توجهی به‌آنها را به‌حداقل رسانند.

محمدرضا ناجیان‌اصل

فصل ۱

عشق ویرانگر



شناسایی محبوب غیرعادی و برخورد سازنده

اغلب این‌طور اتفاق می‌افتد که دختری پسری را ملاقات می‌کند (یا برعکس) و در همان برخورد اول شیفته زیبایی، فریبندگی و رفتار خوشایند او می‌گردد، اما به‌تدریج که رابطه آنها نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود، مشکلات شخصیتی پسر خودش را به نمایش می‌گذارد و دختر تازه متوجه عادات و تمایلات ناخوشایندی در پسر می‌گردد که در برخورد اول متوجه آنها نشده بود:

- اینکه محبوب او نیاز دارد که دختر همواره به او توجه داشته باشد، به‌قدری که دختر توان تحمل آن را ندارد.
- اینکه محبوب او به‌تدریج شخصیت کنترل‌گر و شکاک خود را نمایان می‌سازد.
- اینکه محبوب او فردی منزوی و غیراجتماعی است.
- اینکه محبوب او فردی سودجو و فریب‌کار است.
- اینکه محبوبش هر لحظه در اضطراب جدایی از او به‌سر می‌برد.
- اینکه محبوب او فرد خشک، بسیار منضبط و فاقد حس شوخ‌طبعی است.

آنگاه او به‌طور روزافزونی در رابطه با محبوب خود احساس ناکامی و ناامنی

می‌کند. احساس می‌کند تا حدی عقل خود را از دست داده است و از خودش می‌پرسد: چگونه توانستم در همان برخورد اول عاشق او بشوم؟ چرا همیشه عاشق چنین مردهای عجیب و غریبی می‌شوم؟ آیا او متوجه است که رفتارش چه تأثیری بر روی من دارد؟ آیا امیدی به تغییر او هست؟

اگر چنین جریانی برای شما آشنا به نظر می‌رسد، اگر با فردی که رفتارهایش به‌طور مکرر شما را آزار می‌دهد، رابطه عاطفی دارید و یا با او زندگی می‌کنید، به احتمال زیاد فردی را وارد زندگی خود کرده‌اید که دچار اختلال شخصیت است. همچنین ممکن است در گذشتهٔ شما نیز مواردی از این قبیل وجود داشته باشد و این بار دوم یا چندم باشد که شما عاشق فردی منزوی، غیرعادی، خطرناک و یا حتی فردی وابسته می‌شوید. با نگاهی به گذشتهٔ خود، احتمالاً شما شباهت‌های هشداردهنده‌ای را میان افرادی که عاشق آنها شده‌اید، پیدا می‌کنید و از خودتان می‌پرسید که چرا باید به قول معروف از یک سوراخ دو بار یا حتی بیشتر نیز گزیده شوید؟ در فصل سوم ما به این پرسش پاسخ خواهیم داد. در حال حاضر فقط خوب است بدانید که یک فرد دچار اختلال شخصیت، تقریباً همواره فردی غیرعادی و دشوار است که برقراری رابطه عاطفی با او نتیجهٔ خوشایندی دربر نخواهد داشت. ما در بخش‌های مختلف این کتاب به شما خواهیم گفت چگونه در همان ابتدای آشنایی بتوانید به سلامت یا اختلال شخصیت محبوب احتمالی خود پی ببرید.

آیا محبوب شما دچار اختلال شخصیت[1] است؟

برای چند لحظه به روابط عاطفی خود در گذشته فکر کنید. برخی از این رابطه‌ها با اشک و آه و ناله و برخی دیگر با داد و فریاد و یا جنگ و دعوا به پایان رسیده‌اند. حال در مورد ویژگی‌ها و صفات افراد محبوب خود در روابط مزبور صادقانه فکر

1. Personality disorder

کنید. اگر اکنون نیز در یک رابطهٔ عاطفی قرار دارید یا اینکه ازدواج کرده‌اید، لحظه‌ای طرف مقابل خود را در نظر بیاورید و سپس به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

- آیا رابطه شما بسیار شورانگیز آغاز شد و سپس بنا به دلایلی به سردی گرایید؟
- آیا محبوب شما از تأثیر رفتارهایش بر دیگران کاملاً ناآگاه است؟
- آیا محبوب‌تان با رفتارهایش که به نظر شما نامناسب به نظر می‌رسد، مشکلی ندارد؟
- آیا هنگامی که شما به تصحیح رفتار او اقدام می‌کنید، با بی‌اعتنایی یا با واکنش منفی از سوی او روبه‌رو می‌شوید؟
- آیا محبوب شما در ابتدا تأثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارد و سپس کارش با آنها به خشم و کنترل و کناره‌جویی می‌کشد؟
- آیا رفتار محبوب شما به قدری عجیب و غیرعادی است که دیگران از برقراری رابطه با او اجتناب می‌کنند؟
- آیا محبوب شما آنقدر به توجه و محبت شما نیاز دارد که شما را به ستوه می‌آورد؟
- آیا محبوب شما به حدی منظم و منضبط است که هرگونه تغییری در روش معمول، سبب اضطراب یا خشم او می‌گردد؟
- آیا چیز عجیب و غریبی در محبوب خود مشاهده کردید که تصمیم به گسترش رابطه با او گرفتید؟

پاسخ مثبت به پرسش‌های فوق می‌تواند حاکی از این باشد که احتمالاً محبوب شما دچار اختلال شخصیت است. با اینکه هیچ‌کدام از موارد فوق به‌تنهایی نمی‌تواند حاکی از اختلال شخصیت محبوب شما باشد، اما مشاهده هرکدام از آنها می‌تواند علامتی هشداردهنده باشد و مشاهده بیش از یک مورد

ایجاب می‌کند که به‌طور جدی در این باره به تأمل بپردازید. اختلال شخصیت، از نوع اختلالات روان‌پزشکی بوده و عبارت از الگوهای دیرینه، دیرپا و مشکل‌آفرین رفتاری هستند. این‌گونه رفتارها به‌طور جدی در نقطه مقابل رفتار مطلوب اجتماعی، به‌ویژه رابطه صمیمانه قرار دارند. اختلالات شخصیت الگوهای دیرینه و دیرپای غیرقابل انعطاف برای دیدن، ارتباط و تفکر پیرامون جهان هستند که در نهایت منجر به تخریب روابط اجتماعی، به‌ویژه روابط بین‌فردی می‌گردند. یک تحقیق برجسته که در سال ۲۰۰۴ توسط مؤسسهٔ ملی سلامتی (NIH)[1] انجام گرفت، نشان داد که در حدود ۱۵ درصد از جمعیت کشور (آمریکا) از یک یا بیشتر از یک نوع اختلال شخصیت رنج می‌برند، و در میان افرادی که اقدام به روان‌درمانی می‌کنند، این عدد به بیش از ۵۰ درصد می‌رسد.

برای چند لحظه پیرامون آمار فوق تأمل کنید. این به آن معنی است که حتی اگر در محیط‌های نسبتاً سالم (کلیسا، دانشگاه، محل کار) به دنبال رابطهٔ عاطفی باشید نیز به‌احتمال زیاد یک فرد از شش فردی که در این محیط‌ها با آنها برخورد می‌کنید، از اختلال جدی در زمینهٔ شخصیتی رنج می‌برد. اکنون شما متوجه شده‌اید که در بسیاری از افراد جامعه، می‌توان علائم برجستهٔ اختلال شخصیت را مشاهده کرد (اگرچه هنوز به مرحله بحرانی نرسیده باشند). اما آنچه وضعیت را وخیم‌تر می‌سازد این است که شما از طریق بنگاه‌های همسریابی، اینترنت یا برخوردهای اتفاقی در کوچه و خیابان به‌دنبال همسر آینده خود باشید. در این صورت امکان اینکه شما با فردی دچار اختلال شخصیت وارد رابطه عاطفی شوید، از حد معمول نیز بیشتر خواهد شد.

حتی در بهترین شرایط نیز، یافتن یک رابطه عاطفی سالم و تداوم آن، کار دشواری است. این دشواری هنگامی بیشتر خواهد شد که فرد محبوب شما

---

1. National Institutes of Health

دچار اختلال شخصیت باشد. در این کتاب ما به بحث و بررسی پیرامون انواع مختلف و شایع اختلال شخصیت خواهیم پرداخت تا خوانندگان اطلاع بیشتری در این باره یافته و بتوانند در مواقع ضروری از خودشان مراقبت کنند. همچنین در این کتاب شما با دلایلی که سبب می‌شود بسیاری از ما به سوی افراد دچار اختلال شخصیت جذب شویم، آشنا خواهید شد و راهبردهایی به شما معرفی خواهد شد که به‌وسیله آنها بتوانید، افراد دچار اختلال شخصیت را شناسایی کرده و از رابطهٔ عاطفی با آنها اجتناب کنید. همچنین احتمال می‌دهیم بسیاری از خوانندگان این کتاب، از قبل با فردی دچار اختلال شخصیت به‌طور جدی وارد رابطهٔ عاطفی شده‌اند. امیدواریم آنها نیز با اتخاذ راهبردهایی کارآمد بتوانند از رابطه خوشایندی با فرد محبوب خود برخوردار شوند. همواره یادمان باشد که زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که بخواهیم غالب اوقات آن را در ترس و خشم و اندوه بگذرانیم.

چرا ما برای شناسایی اختلالات شخصیت نیاز به راهنمایی داریم؟

داستان برای ما بسیار آشناست. ما روبه‌روی یک مراجع جدید که غالباً یک مرد یا زن زیبا و موفقی است، نشسته‌ایم. او شغل خوب، حمایت دوستان و قدرت مالی خوبی دارد. این مراجع در مورد بسیاری از حیطه‌های زندگی از قدرت قضاوت بالایی برخوردار است، همچنین ضریب هوشی، عزت نفس و اعتماد به نفس او نیز از حد متوسط بالاتر است. در لحظات نخست مشاوره ممکن است ما از خودمان بپرسیم، فردی که چنین ویژگی‌های مثبتی دارد، چه مشکلی می‌تواند در زندگی داشته باشد؟

سپس او داستان خودش را همراه با خشم، اشک و آه و اندوه بیان می‌کند. محور ناراحتی او فردی است که او عاشقانه دوستش دارد. در برخی موارد، مراجع اخیراً با او آشنا شده است، و در برخی موارد سابقهٔ آشنایی با او طولانی است و یا با او نامزد کرده است. همچنان‌که او داستان رابطهٔ خود با محبوبش را

بیان می‌دارد، موضوع اصلی ناراحتی او آشکار می‌شود.

پس از پایان اولین جلسه مشاوره با مراجع مزبور، ما متوجه می‌شویم که مشکل از ساختار شخصیت محبوب او سرچشمه می‌گیرد. او از آنجایی که نمی‌داند محبوبش دچار اختلال شخصیت است، برای چاره‌جویی اقدام به مشاوره با ما کرده است. او ممکن است که در این رابطه به فردی مضطرب و افسرده تبدیل شده باشد و یا حتی شگفت این باشد که چگونه این رابطه را شروع کرده و به آن ادامه داده است و از این بابت خود را مورد سرزنش قرار دهد.

هنگامی که مراجع ما داستان خودش را به پایان می‌رساند، در انتظار شنیدن پاسخ، به ما نگاه می‌کند. ما غالباً برای کمک به چنین مراجعی تلاش می‌کنیم او را از این واقعیت مطلع سازیم که احتمالاً او با فردی وارد رابطه شده است که از نوعی اختلال شخصیت رنج می‌برد. بسیار دشوار است که به کسی بگوییم او عاشق فردی است که دچار اختلال شخصیت است، اما گفتن این حقیقت و همچنین تشریح ماهیت اختلالات شخصیت، غالباً اولین گام در جهت تحکیم وضعیت بی‌ثبات مراجع مزبور است.

از آنجایی که ما (نویسندگان) به عنوان روان‌شناس بارها و بارها با ماجراهایی شبیه به ماجرای فوق برخورد کرده و با آن سر و کار داشته‌ایم. بنابراین، تصمیم گرفتیم که تجربه‌های خود را در این کتاب به نگارش آوریم، تا بدین وسیله به افراد بیشتری در جهت شناسایی و اجتناب از افراد دارای اختلال شخصیت کمک کنیم.

ما امیدواریم در این کتاب شما به اهداف زیر دست یابید:

- توانایی شناخت سریع علایم دوازده اختلال شخصیت را به‌دست آورید.
- قبل از وارد شدن به رابطه عاطفی با فرد دارای اختلال شخصیت، او را شناسایی کرده و از برقراری رابطه با او اجتناب کنید.
- تصمیمات مؤثرتری در قبال محبوب خود که دارای اختلال شخصیت است، اتخاذ کنید.
- از روابط ناخوشایند خود در گذشته عبرت بگیرید.

- در مورد ترک کردن یا ماندن در کنار فرد محبوب خود که دارای اختلال شخصیت است، تصمیم عاقلانه و قاطعانه‌ای بگیرید.
- ارزیابی صادقانه و دقیقی درمورد شدت اختلال شخصیت فرد محبوب خود داشته باشید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

رفتارهای مشکل‌آفرین افراد دچار اختلال شخصیت به احتمال زیاد می‌توانند موجبات آزار و اندوه شما را فراهم آورده و حتی ممکن است در مواقعی نیز برای شما خطر جدی به همراه داشته باشد. اگر شما فرد مجردی هستید و به دنبال زوجی برای خود می‌گردید، امیدواریم که با به‌کارگیری اطلاعات و توصیه‌های این کتاب به‌گونهٔ فعال و شجاعانه افراد دارای اختلال شخصیت را شناسایی و از برقراری رابطه با آنها اجتناب کنید.

شما از طریق آشنایی با انواع اختلالات شخصیت، قادر خواهید شد در برابر جاذبهٔ سحر و افسون آنها در برخورد اول مقاومت کرده و از فرو افتادن به دام عشق آنها اجتناب ورزید.

اگر شما در گذشته نیز تجربهٔ گرفتار شدن در دام عشق افراد دارای اختلال شخصیت را داشته‌اید، اکنون زمان آن فرارسیده است که ویژگی‌هایی را که در افراد مزبور برای شما جذاب بوده‌اند با دقت مورد تأمل و بررسی قرار داده، در این‌باره دستاوردی داشته باشید، اما اگر این اواخر با فردی که دارای علائم اختلال شخصیت است وارد رابطه عاطفی شده‌اید، باید گفت که خود را وارد دردسر بزرگی کرده‌اید که در آینده، بارها و بارها در میان تصمیم به تداوم یا ترک رابطهٔ مزبور قرار خواهید گرفت. اگرچه ما (نویسندگان) نمی‌توانیم به جای شما تصمیم‌گیری کنیم، اما امیدواریم اطلاعات مندرج در این کتاب بتواند شما را در گرفتن تصمیمی عاقلانه و کارآمد کمک کند. اگر شما تصمیم به ترک چنین رابطه‌ای گرفتید (که در بسیاری مواقع بهترین تصمیم است)، آنگاه بایستی نحوه

اجرای آن تا حد امکان با صلح و آرامش و همچنین اطمینان از امنیت و سلامت جانی شما انجام گیرد.

اگر هنگام خواندن این کتاب متوجه شدید که خود شما به یک یا چندین نوع اختلال شخصیت دچار هستید، ما به شما توصیه می‌کنیم که سهم خود را در رابطه ناخوشایندی که با محبوب خود دارید، مورد تأیید قرار دهید، از یک فرد متخصص کمک بگیرید و تلاش کنید تا محبوب شما نیز درک بیشتری نسبت به وضعیت شما داشته باشد.

در نهایت این هشدار را به یاد داشته باشید که در برخی موارد، اختلال شخصیت در یک فرد به اندازه‌ای شدت می‌یابد که لازم است در بیمارستان بستری شده و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرد. اگر محبوب شما دارای افکار خودکشی است، تفکرات آشفته‌ای دارد و یا امنیت جانی شما یا دیگران را تهدید می‌کند، هنگام آن فرا رسیده است که با یک فرد متخصص به مشاوره بپردازید و یا پلیس را در جریان قرار دهید. در این موارد از اینکه به‌عنوان یک «ناجی» به‌کمک او بشتابید به‌شدت احتراز کنید، زیرا در غالب موارد جز آسیب بیشتر به خودتان حاصل دیگری دربر نخواهد داشت.

فصل ۲

اختلالات شخصیت ۱۰۱



درک محبوب غیرعادی

اختلال شخصیت چیست و چرا ما باید کتابی را به نگارش آوریم که به شما کمک کند تا افراد دارای این نوع اختلالات و علت جذابیت آنها برای خودتان را کشف کنید؟

بخشی از جمعیت هر کشور و جامعه‌ای را افراد دارای اختلالات شخصیت تشکیل می‌دهد. در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد، یک پزشک یونانی به نام بقراط طیف وسیعی از پیش‌زمینه‌های اصلی در شکل‌گیری شخصیت را مورد بررسی قرار داد و آنها را «مزاج» نامید. او اظهار داشت که ترکیب برخی از مزاج‌ها موجب بروز اختلال شخصیت در فرد می‌گردد. در عصر ما نیز، اگرچه روان‌پزشکی و روان‌شناسی از سال‌ها قبل در مورد اختلال شخصیت به بحث و بررسی پرداخته بود، اما برای اولین بار در سال ۱۹۸۰ بود که در کتاب راهنمای تشخیص انجمن روان‌پزشکی آمریکا[1]، بخش جداگانه‌ای برای اختلالات شخصیت در نظر گرفته شد. چه دلیلی برای این جداسازی وجود داشت؟ در پاسخ باید گفت که اختلالات شخصیت برخلاف دیگر اختلالات روانی (به طور مثال: افسردگی[2]، اسکیزوفرنیا[3]، فوبی‌ها[4]) از همان دوران کودکی آغاز و با اساس شخصیت عجین می‌گردند و تا حدود زیادی غیرقابل تغییر هستند. اختلالات شخصیت برخلاف

---

1. American Psychiartic Association Diagnostic
2. Depression
3. Schizophrenia
4. Phobias

بسیاری از دیگر اختلالات روانی فاقد تاریخ شروع و علت خاصی هستند و در حال حاضر، درمانی قطعی برای آنها وجود ندارد. این نوع اختلالات، فراگیر بوده و در بسیاری از موارد همچنان درمان‌ناپذیر باقی می‌مانند.

افراد دارای اختلال شخصیت چه تفاوتی با دیگر افراد دارند؟ برای چند لحظه به این فکر کنید که هر وجه شخصیتی می‌تواند با توجه به موقعیتی که فرد در آن قرار دارد از شدت و ضعف برخوردار باشد.

به طور مثال، هنگامی که بسیاری از ما در روابط جدید تا حدی جانب احتیاط را رعایت می‌کنیم، برخی افراد در این کار به‌طور چشمگیری افراطی عمل می‌کنند و ممکن است کارشان به بدبینی و سوءظن کشیده شده، فرد محبوب خود را بدون وجود هیچ دلیل روشنی به دورویی یا خیانت متهم کنند. چنین افرادی دچار اختلال شخصیت پارانوئید هستند و نسبت به همه افرادی که در رابطه با آنها قرار دارند، سوءظن دارند و بدین ترتیب در محیط خانوادگی، اجتماعی و شغلی سبب آزار خود و دیگران می‌شوند. افراد دارای اختلال شخصیت به‌گونه‌ای نسبت به جهان و روابط عاطفی خود واکنش نشان می‌دهند که در غالب موارد به ایجاد مشکل و ناراحتی منجر می‌گردد.

چه چیزی موجب می‌شود که فردی دچار اختلال شخصیت شود؟

هنوز پاسخی علمی و قطعی به این پرسش داده نشده است، اما آنچه کاملاً مشخص است این است که وجود چندین علت موجب شکل‌گیری اختلال شخصیت در فرد می‌گردد. عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و روان‌شناختی و اجتماعی بستر را برای شکل‌گیری اختلال شخصیت هموار می‌سازند. اگر شما با فردی دچار اختلال شخصیت رابطه عاطفی برقرار کرده‌اید، فهم چگونگی ترکیب این عوامل درهم‌پیچیده جز اتلاف وقت و انرژی شما نتیجه دیگری دربر نخواهد داشت. بنابراین، درست آن است که فکر کنید در این لحظه چه باید بکنید و چرا در همان برخورد نخست شیفته این فرد شده‌اید. در غالب موارد ما

به مراجعین خود توصیه می‌کنیم هرچه زودتر به صورت مسالمت‌آمیز چنین رابطه‌ای را ترک کنند. ما به شما نیز توصیه می‌کنیم که در برابر سختی‌هایی که در این مسیر با آنها برخورد خواهید کرد، از خودتان به خوبی مراقبت کنید.

حتی اگر یک متخصص برجسته نیز ادعا کند که به فهم و شناسایی شبکه پیچیده عوامل ایجادکننده اختلال شخصیت در دوران کودکی یک فرد نایل آمده است، باید به خاطر داشته باشیم که برخی از افراد دارای اختلال شخصیت (مانند ضداجتماعی) تمایلی به راستگویی در مورد گذشتهٔ خود ندارند. همچنین در مواقعی که آنها با صداقت در مورد وقایع دوران کودکی خود صحبت می‌کنند، بایستی که به صحتِ گفته‌های آنها تردید داشت، زیرا آنها به‌وسیله عینک اختلال شخصیت خود، وقایع آن دوران را مورد تعبیر و تفسیر قرار می‌دهند.

به‌خوبی مشخص است که دو عامل ژنتیکی و محیطی نقش مهمی را در رشد و توسعه اختلال شخصیت ایفا می‌کنند. ما می‌دانیم که ساختار ژنتیکی، نزدیک به ۵۰درصد، نقشی تعیین‌کننده در ایجاد ساختار شخصیت از جمله درونگرایی و برونگرایی دارد. در کنار نقش مهم «ژن‌ها» بایستی نقش مهم وقایع دوران اولیه زندگی (به ویژه وقایع مرتبط با والدین) را نیز در شکل‌گیری و توسعه اختلال شخصیت در نظر گرفت (انجمن روان‌پزشکی آمریکا ۲۰۰۰، میلون[1] ۱۹۹۶، اسپری[2] ۲۰۰۳).

بسیاری از اختلالات شخصیت، در تجربه‌های تلخ فرد مربوط به دوران کودکی یا همانندسازی او با رفتار بزرگسالان مبتلا به اختلالات روانی ریشه دارد. محققین علوم رفتاری عقیده دارند که شیوه ارتباطی والدین فرد در دوران کودکی، با اختلال شخصیت او رابطه نزدیک دارد. هنگامی که والدین برای کودک وقت بگذارند و با کمال میل نسبت به نیازهای او توجه داشته باشند و هنگامی که کودک احساس ناراحتی، ترس یا خشم می‌کند، به‌گونه‌ای آرامش‌بخش نسبت به او واکنش نشان دهند، کودک یاد می‌گیرد که به دیگران اعتماد کند. چنین فردی در

1. Millon   2. Sperry

دوران جوانی نسبت به افراد مهم زندگی خود نیز اعتماد می‌کند و جهان را جایی امن و قابل پیش‌بینی می‌بیند، اما اگر والدین کودک به‌گونه‌ای دیگر یا مخالف آنچه گفته شد با کودک رابطه برقرار کنند، آنگاه به کودک احساس عدم امنیت و عدم اعتماد به جهان پیرامون دست خواهد داد و بعدها در بزرگسالی به فردی شدیداً دفاعی، بی‌احساس و بدبین یا پرخاشگر مبدل می‌شود. فرد دارای اختلال شخصیت قادر به کنترل هیجانات و آرامش بخشیدن به خودش نیست و اعتماد به دیگران و ایجاد رابطه با آنها برایش بسیار دشوار است.

به یاد داشته باشید که احساس اعتماد به ارتباط با دیگران، در همان ابتدای دوران کودکی شکل می‌گیرد، دورانی که در رشد شخصیت و مغز نقش بسیار مهم و حیاتی ایفا می‌کند. الگوی ارتباط با دیگران (همراه با احساس امنیت و ایمنی یا ناایمنی) در همان دوران اولیهٔ زندگی تأثیر عمیق خود را بر روی شبکه‌های اعصاب فرد می‌گذارد. بنابراین او در بزرگسالی، در مواجهه با رابطه‌ای که در آن احساس ایمنی نمی‌کند، همچون دوران کودکی خود، با خشم، ترس یا گوشه‌گیری واکنش نشان می‌دهد، زیرا که مغز او به نشان دادن چنین واکنش‌هایی عادت کرده است. و بر عکس، مغز فردی که در حیطه رابطه خود با دیگران احساس امنیت می‌کند، برحسب شرایط و وضعیتی که در آن قرار گرفته است، واکنشی متناسب از خود نشان خواهد داد.

برای لحظه‌ای، فردی با اختلال شخصیت اسکیزوئید[1] (فرد منزوی و گوشه‌گیر) را در نظر بگیرید. گذشته از ساختار ژنتیکی او، هیچ تعجب‌آور نیست اگر ما با این واقعیت روبه‌رو شویم که یک فرد اسکیزوئید در کودکی مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گرفته است؛ همان چیزی که سبب می‌شود یک کودک به منظور حفظ بقای خود، استراتژی جدایی از دیگران را انتخاب کند. یا اینکه او با تعارضات سختی در دوران کودکی روبه‌رو بوده و یا در محیط ناسالم و مختلفی

---

1. Schizoid

رشد یافته است. بنابراین، او به عنوان یک استراتژی آرامش‌بخش در لاک تنهایی خود فرو می‌رود و در نتیجه، استراتژی مزبور به جنبه‌ای جدایی‌ناپذیر از شخصیت او تبدیل شده و همچون گذشته از افراد پیرامون خود از جمله همسر و همکاران خود فاصله می‌گیرد، اما از آنجایی که شیوهٔ زندگی در دوران کودکی در دوران بزرگسالی نمی‌تواند بازدهی خوبی داشته باشد، بنابراین، فرد اسکیزوئید در ارتباط با دیگران دچار مشکل خواهد شد.

شاید برجسته‌ترین تجربهٔ کودک از والدین خود، احساس پذیرش در نقطهٔ مقابل احساس طردشدگی قرار دارد. تحقیقاتی که در این باره انجام شده است، نشان می‌دهد کودکی که احساس می‌کند از سوی والدینش طرد شده است، به احتمال زیاد در دوران بزرگسالی دچار اختلال شخصیت خواهد شد. احساس طرد شدن و دوست‌نداشتنی بودن، کودک را به سوی احساس خصومت یا احساس بی‌تفاوتی نسبت به دیگران سوق خواهد داد. همچنین مهم است که بدانیم بسیاری از افراد دارای اختلال شخصیت در دوران کودکی به منظور مقابله با احساس ترسناک طرد شدن یا مورد بدرفتاری قرار گرفتن، دست به اتخاذ استراتژی‌های ویژه‌ای می‌زنند. برای کودکی که از نظر عاطفی آسیب می‌بیند، شاید چندان غیرعادی نباشد که به منظور حمایت از خود دست به اتخاذ استراتژی‌های احتیاطی، دفاعی یا گوشه‌گیری بزند. استراتژی‌های مزبور جزء لاینفک شخصیت او می‌گردد و در نتیجه، فرد در بزرگسالی حتی در وضعیت‌های غیرتهدیدکننده نیز به گونه‌ای که گویا در وضعیتی تهدیدکننده قرار دارد، عمل می‌کند.

ویژگی‌های اصلی اختلالات شخصیت

به منظور آنکه درک بهتری از اختلالات شخصیت داشته باشید، اکنون به برخی از ویژگی‌های اصلی و شایع اختلالات شخصیت اشاره خواهیم کرد. این ویژگی‌ها در همه انواع اختلالات شخصیت که در این کتاب دربارهٔ آنها به بحث و بررسی خواهیم پرداخت، به چشم می‌خورد. محبوب شما خواه فردی خودشیفته یا

وابسته و یا وسواسی باشد، هریک از ویژگی‌هایی که در زیر خواهد آمد، در او به‌طور پایدار وجود دارند. این ویژگی‌ها در واقع سنگ‌بنای اختلالات شخصیت به‌شمار می‌روند و ما در فصل‌های آینده به بحث و بررسی ویژگی‌های خاص هریک از انواع اختلالات شخصیت خواهیم پرداخت. بر طبق طبقه‌بندی DSMIV و دیگر تحقیقات پیرامون مشکلات شخصیتی، ویژگی‌های شایع در انواع اختلالات شخصیت به شرح زیر است:

- نحوهٔ تجربهٔ فرد از جهان، ابراز عواطف و رفتار او غیرقابل انعطاف و عمیقاً کلیشه‌ای است و کاملاً با نحوهٔ تجربه و رفتار اکثریت مردم جامعه تفاوت دارد.
- الگوی غیرمتعارف تجربه و رفتار، نشان‌دهنده شیوه تفکر، ابراز عواطف، روابط بین‌فردی و خودکنترلی فرد دارای اختلال شخصیت است.
- الگوی شخصیتی، خشک و غیرقابل انعطاف است؛ چنان‌که در وضعیت‌های فردی و اجتماعی مختلف هیچ تغییری در آن ایجاد نمی‌شود. بنابراین، برخلاف غالب افراد، فرد دارای اختلال‌شخصیت قادرنیست در وضعیت‌های مختلف، واکنش‌های مختلف و متناسبی از خود نشان دهد.
- الگوهای مزمن و مقاوم، منجر به آسیب‌های روانی وخیمی (به‌طور مثال: اضطراب، افسردگی، خشم) خواهند شد و یا به‌طور واضحی در روابط اجتماعی، موفقیت‌های شغلی یا دیگر عملکردهای مهم فرد اختلال ایجاد خواهند کرد.
- الگوهای شخصیتی، ثابت و مداوم هستند؛ و سابقهٔ آنها نیز حداقل به دوران نوجوانی یا اوان بزرگسالی فرد می‌رسد.
- این امکان وجود دارد که الگوهای اختلال شخصیت در سنین پیری کم‌رنگ شوند، اما غالباً به‌گونه‌های مختلفی در تمام طول عمر فرد پابرجا می‌مانند.
- الگوهای مختل شخصیتی، الگوهایی خودپرور هستند و غالباً موجب بروز استرس، تعارض در فرد و اختلال در عملکرد او می‌شوند که در بازخورد

موجب می‌شوند که فرد با واکنش‌هایی نابهنجار به مقابله با آنها برخیزد.

- الگوهای مزبور نتیجه اختلال روانی نبوده و فقط شیوهٔ خاصی از ابراز شخصیت به شمار می‌روند.
- تجربه‌ها و رفتارهایی که به عنوان اختلال شخصیت محسوب می‌گردند، از سوی خود فرد، تجربه‌ها و رفتارهایی عادی و طبیعی تلقی می‌شوند.
- الگوهای رفتاری مزبور، در مقابل هرگونه تغییری مقاومت می‌کنند و خود فرد نیز تمایل چندانی به تغییر در خود احساس نمی‌کند.

تشخیص افراد دارای اختلال شخصیت

شاید اکنون این پرسش برای شما مطرح می‌گردد که چگونه تشخیص دهید فردی که با او دارای رابطهٔ عاطفی هستید، به اختلال شخصیت دچار است؟ یا اینکه چرا در گذشته همواره عاشق افرادی شده‌اید که هرکدام به نوعی دارای اختلال شخصیت بوده‌اند. جنبه‌هایی از اختلالات شخصیت وجود دارند که مانع از شناخت افراد دارای اختلال شخصیت در همان اوایل آشنایی می‌شوند. همچنین افراد دارای اختلال شخصیت غالباً درابتدای آشنایی تصویر بسیار خوبی از خود در ذهن شما به جای می‌گذارند. آنها ممکن است که در حیطه کاری یا فعالیت‌های اجتماعی افراد خوب و شایسته‌ای جلوه کنند. به‌طور مثال، یک فرد دارای اختلال شخصیت ضداجتماعی که همواره به دنبال سوءاستفاده کردن از دیگران است، در برخورد نخست تصویر بسیار مثبتی از خود در ذهن دیگران به جا می‌گذارد. علاوه بر این، فرد دچار اختلال شخصیت می‌تواند مانند بسیاری از افراد دیگر فردی زیبا و باهوش باشد و چنین چیزی موجب شود به سوی او جذب شوید. خودتان را به خاطر آنکه جذب چنین فردی شده‌اید سرزنش نکنید؛ زیرا همچنان‌که گفته شد اختلال شخصیت از نوع اختلالاتی است که تشخیص آن حتی برای متخصصین روان‌شناس نیز دشوار است؛ چنان‌که غالباً در جلسه اول درمان، تشخیص صحیحی دربارهٔ آنها نمی‌دهند.

دومین چیزی که شناسایی فرد دارای اختلال شخصیت را دشوار می‌سازد این است که برای تشخیص چنین فردی لازم است به‌طور دقیق از گذشتهٔ او، به‌ویژه الگوهای رفتاری، روابط ناخوشایند او با دیگران و مشکلات رفتاری او اطلاع کافی داشت. از آنجا که در اوایل رابطه پی بردن به چنین گذشته‌ای میسر نیست، بنابراین، هیچ تعجبی ندارد که نتوان در همان اوایل آشنایی با فردی دارای اختلال شخصیت، به ماهیت شخصیت او پی‌برد. ایجاد نوعی مصاحبه در آغاز آشنایی می‌تواند تا اندازه‌ای شما را با روحیات و شخصیت فردی که قصد برقراری رابطه با او را دارید، آشنا سازد. این مصاحبه شاید چندان مناسب اولین جلسه آشنایی با فردی که تا حدی دلبسته او شده‌اید، نباشد، اما به شما توصیه می‌شود که حتماً به انجام آن اقدام کنید. به‌طور مثال:

- خُب، لطفاً کمی بیشتر دربارهٔ خودتان صحبت کنید.
- بله، من اهل سین‌سیناتی هستم و خانواده‌ام هنوز در آنجا زندگی می‌کنند. من یک خواهر دارم که از خودم کوچکتر است. هم‌اکنون در قسمت فروش یک فروشگاه کار می‌کنم. ...
- این شروع خوبی برای آشنایی بیشتر ما با یکدیگر خواهد بود. حالا اگر امکان دارد، در مورد روابط عشقی گذشتهٔ خودتان صحبت کنید. دربارهٔ اینکه چگونه شروع شد، چرا ادامه یافت و نظر هریک از افراد محبوب‌تان دربارهٔ شما چه بود. من مایلم نام و نشانی آنها را بدانم تا هرچه بیشتر شما را بشناسم. باز هم قهوه میل داری؟

واضح است که بسیاری از ما مکالمهٔ فوق را بیش از حد غیرعادی و گستاخانه می‌دانیم، اما شناخت فرد دارای اختلال شخصیت در همان ابتدای آشنایی غالباً کار آسانی نیست.

در نهایت باید گفت هنگامی که ما عاشق فردی می‌شویم، غالباً علائم اختلال شخصیت او به نظر ما رفتارهای جذاب و پسندیده‌ای جلوه می‌کند. بله، بسیاری

از ما همان علائم اختلال شخصیت را از ویژگی‌های جذاب، هیجان‌انگیز، دوست‌داشتنی و یا حتی جنسی او محسوب می‌کنیم. اگر شما در گذشته یا در حال حاضر، با فردی دارای اختلال شخصیت رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اید از خودتان صادقانه بپرسید، چه چیزی در همان برخورد نخست سبب جذب شما به سمت او شد؟ آیا جذب شیرین‌زبانی او گشتید؟ آیا او با ساختن داستان‌هایی دربارهٔ اینکه تابه‌حال به چه موفقیت‌هایی دست یافته و با چه افراد مهمی در ارتباط است، شما را به سوی خود جذب کرد؟ به‌طور کلی باید گفت هرآنچه سبب جذب شما به سوی فرد مزبور شده است، احتمالاً بایستی مربوط به ویژگی‌های مختل شخصیتی او باشد. تنها پس از گذشت چندین جلسه برخورد با اوست که جنبه‌های منفی شخصیت‌اش، جنبه‌های جذاب شخصیت او را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و ما را نسبت به او بدگمان می‌سازد.

همواره به یاد داشته باشید که بسیاری از ما دارای این گرایش درونی هستیم که به سمت افراد نابهنجار جذب شویم. بنابراین، همچنان‌که شما به خواندن این کتاب ادامه می‌دهید، متوجه می‌شوید که تاکنون با افرادی که به انواع اختلالات شخصیت دچار بوده‌اند، رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اید. برای کسب اطلاعات بیشتر در این باره به فصل ۳ مراجعه کنید.

افراد دارای اختلالات شخصیت مشکلات زیادی دارند

یک تحقیق بسیار معتبر دربارهٔ افراد دارای اختلالات شخصیت نشان می‌دهد که آنها غالباً دچار مشکلات روانی، اجتماعی، شغلی هستند (انجمن روان‌پزشکی آمریکا ۲۰۰۰، میلون و دیویس[1] ۱۹۹۶، ویدیگر و کوستا[2] ۱۹۹۴). به‌طور مثال، فرد دارای اختلال شخصیت مرزی در مقایسه با افراد دیگر احتمال بیشتری دارد که به افسردگی دچار شود؛ یا یک فرد با اختلال شخصیت ضداجتماعی در مقایسه با دیگران

1. Millon & Davis
2. Widiger & Costa

احتمال بیشتری دارد که به مصرف مواد مخدر یا الکل اعتیاد پیدا کند و یک فرد با اختلال شخصیت پارانوئید احتمالاً بیش از دیگران با همکاران یا نامزد و همسرش به جنگ و مجادله برمی‌خیزد. به همین دلیل است که برخی از تحقیقات عنوان می‌دارند: در حدود نیمی از افرادی که برای درمان اختلالات روانی خود به روان‌درمانی اقدام می‌کنند، همزمان از ابتلا به یکی یا بیشتر از انواع اختلالات شخصیت رنج می‌برند (میلون و دیویس ۲۰۰۰، مؤسسه ملی بهداشت ۲۰۰۴). اختلالات شخصیت در ذات خود این گرایش را دارند که فرد را دچار دیگر مشکلات روانی، حقوقی، شغلی و ناکامی‌های مداوم ارتباطی سازند. لطفاً در درستی این نکته شک نکنید: اگر با یک فرد دارای اختلال شخصیت وارد رابطه عاطفی شده‌اید و یا با او زندگی می‌کنید، بایستی علاوه بر رفتارهای غیرعادی او، توقع دیدن شماری از مشکلات دیگری را در او داشته باشید. همچنین بایستی این توقع را نیز داشته باشید که در کنار زندگی با او به مشکلات گوناگونی دچار شوید.

امید به تغییر وجود ندارد یا بسیار اندک است

یکی از ناامیدکننده‌ترین چیزها در مورد افراد دارای اختلالات شخصیت این است که احتمال اندکی به ایجاد تغییرات چشمگیر در آنها وجود دارد. اگرچه روان‌درمانگران و همسر یا نامزد فرد دارای اختلال شخصیت تمام تلاش خود را به‌کار می‌برند تا او را از بند الگوهای رفتاری مزمن و آزاردهنده آزاد سازند، اما شواهد نشان می‌دهند که اختلالات آنها در مقابل هرگونه بهبودی مقاومت می‌کنند. ما بدون آنکه بخواهیم از دیدگاهی بدبینانه و مأیوس‌کننده به این موضوع نگاه کنیم، به شما توصیه می‌کنیم که در مورد ایجاد هرگونه تغییرات چشمگیر و معنی‌دار در فرد محبوب‌تان که دارای اختلال شخصیت است، این اصل را به یاد بسپارید: ***تلاش شما سودی نخواهد داشت.*** یعنی اینکه افراد دارای اختلالات شخصیت غالباً از اوان بزرگسالی تا پایان عمر تغییر خاصی نخواهند کرد. آنها با اینکه در مقایسه با دیگر افراد جامعه از نظر شناختی، فکری و عادات رفتاری،

نابهنجار تلقی می‌شوند، اما هنگامی که رفتارشان مورد اعتراض دیگران قرار می‌گیرد، به سادگی اظهار می‌دارند «من همین هستم که هستم». به‌طور کلی باید اذعان داشت که اندک افرادی هستند که در دوران بزرگسالی موفق به تغییر شخصیت خود می‌شوند. در حقیقت، تلاش برای تغییر شخصیت در بزرگسالی کار بسیار دشواری است. مانند این است که شما بخواهید از این پس همه جا عقب‌عقب راه بروید یا بقیه عمر را با چشمان بسته بگذرانید. چنین کارهایی برای شما آزاردهنده خواهد بود، چنان‌که به زودی تصمیم می‌گیرید دوباره به عادات گذشتهٔ خود در راه رفتن برگردید و چشمان خود را بازکنید.

همچنان‌که گفته شد، احتمال درمان افراد دارای اختلالات، بسیار ضعیف است؛ زیرا این افراد به‌ندرت به جستجوی درمان خود برمی‌آیند. به‌طور کلی آنها هنگامی به یک مشاور یا روان‌درمانگر رجوع می‌کنند که از سوی فرد محبوب خود تهدید به جدایی و طلاق شده و یا از سوی قانون، تهدید به حبس یا جریمهٔ مالی شده باشند، یا اینکه کارفرمای‌شان آنها را تهدید به اخراج کرده باشد. یک درمان مؤثر در مورد افراد دچار اختلالات شخصیت، نیاز به مدت زمانی طولانی (غالباً چندین سال) دارد. حتی در این صورت نیز هنوز احتمال ایجاد تغییرات شخصیتی بنیادین و ماندگار در آنها، بسیار ضعیف است.

تحقیقات نشان می‌دهد که بعضاً فرد دارای اختلال شخصیتی که انگیزهٔ زیادی برای درمان خود دارد و درگذشته نیز موفق به تغییر برخی ویژگی‌های شخصیتی خود شده باشد، احتمال درمان او به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد (اسپری[1] ۲۰۰۳، استون[2] ۱۹۹۳، تورکات[3] ۱۹۹۰)، اما اگر شما هنوز وارد رابطهٔ عاطفی جدی با چنین فردی نیزکه دارای اختلال شخصیت است نشده‌اید، از عقل به دور است که به خودتان امیدواری دهید که محبوب شما در یک دورهٔ طولانی‌مدت روان‌درمانی شرکت خواهد کرد و در نتیجه آن تغییراتی بنیادین در شخصیت او

1. Sperry
2. Stone
3. Turkat

به وجود خواهد آمد. مثل این می‌ماند که شما با این امید وارد یک ارتباط عاطفی شوید که محبوب شما با خوشحالی خواهد پذیرفت که برای خوشایند شما، سراپای خود را به دست جراح پلاستیک بسپارد و خود را از سر تا پا تغییر دهد. آیا چنین چیزی امکان‌پذیر است؟ شاید، اما اجازه دهید قبول کنیم که احتمالاً محبوب شما ازچنین کاری استقبال نخواهد کرد و از همان آغاز آیندهٔ خوبی برای روابط میان شما پیش‌بینی نخواهد شد.

اما اگر شما همچنان به ماندن در کنار محبوب خود اصرار دارید، باید گفت امیدواری‌هایی نیز در این باره وجود دارد. به‌طور مثال، این امکان وجود دارد که فردی با اختلال شخصیت مرزی، پس از روان‌درمانی طولانی‌مدت که انگیزهٔ زیادی نیز به انجام آن داشته باشد، تمایل به خودکشی از خود نشان ندهد، دیگر لزومی به بستری او در بیمارستان وجود نداشته باشد و رفتارهای فرد محبوب یا همسرش را به جدایی از خود تعبیر نکند. در نتیجه، از آن پس ممکن است که از برخی جنبه‌های شغلی خود لذت ببرد و قادر به ایجاد یک رابطهٔ عاطفی بلندمدت شود. اگرچه ممکن است او همچنان به‌طور قابل توجهی در برخی موقعیت‌ها به شدت خشمگین شده و هنوز احساس خوبی از هویت خود نداشته باشد، اما با وجود این می‌توان بهبودی چشمگیری را در او مشاهده کرد.

شما از آنچه گفته شد چه نتیجه‌ای می‌توانید بگیرید؟ شما این نتیجه را می‌توانید بگیرید که اگر فرد محبوب شما دارای اختلال شخصیت است به احتمال زیاد، گذشت زمان تغییری بنیادین در ساختار شخصیت و الگوهای رفتاری او ایجاد نخواهد کرد.

فصل ۳

چگونه جذب افراد دچار اختلال شخصیت شدم؟



۹ دلیلی که جذب این افراد می‌شویم!

شاید عجیب به نظر برسد که ما یک فصل کامل را به پاسخ پرسش فوق اختصاص داده‌ایم. مگر غیر از این است که این فردِ دارای اختلال شخصیت است که موجب بروز مشکل شده است؟ پاسخ به این پرسش هم «آری» و هم «خیر» است. البته بسیار مشکل است که شما قبل از شناخت خودتان بتوانید به درک این نکته نایل آیید که چگونه جذب فردی با اختلال شخصیت شده‌اید و به‌دام عشق او افتاده‌اید؟

قبل از بررسی دقیق هریک از انواع اختلالات شخصیت از شما می‌خواهیم که صادقانه پیرامون ویژگی‌هایی در افراد که سبب علاقمندی شما به آنها می‌شود، به تفکر و تأمل بپردازید. ما به شما توصیه می‌کنیم که ویژگی‌های موجود در یک رابطه را که موجب می‌شوند شما به‌طور مکرر مجذوب افراد مشکل‌آفرین شوید، مورد بررسی قرار دهید. به‌طور مثال، پرسش‌های دشوار زیر را در نظر بگیرید:

- آیا شما آنچنان مبهوت ویژگی ظاهری یا رفتار خاصی در محبوب خود می‌شوید که سبب می‌شود بسیاری از ویژگی‌ها و رفتارهای ناپسند او از چشم‌تان پنهان بماند؟
- آیا این فرد در حضور والدین یا اعضای خانواده شما نیز شخصیت خود را به نمایش می‌گذارد؟

- آیا این فرد دارای ویژگی‌هایی است که شما به شدت فاقد آن هستید؟
- آیا شما خود را ملزم به کمک و نجات چنین افرادی می‌دانید؟
- آیا هنگام اقدام به ترک این فرد حتی اگر آن را ضروری نیز بدانید، دچار احساس گناه می‌شوید؟
- آیا نیاز کمک به نیازمندان در شما آنچنان نیرومند است که خود را ناتوان از ترک چنین فردی می‌بینید؟
- آیا شما در ابتدا چنان عاشق یک فرد می‌شوید که معایب شخصیتی و رفتاری او از چشم‌تان پنهان می‌ماند؟
- آیا عزت نفس شما چنان ضعیف و شکننده است که گفتن کلمهٔ «نه» به فردی که احساس می‌کنید در موقعیتی برتر از شما قرار دارد، برای‌تان بسیار دشوار است؟
- آیا به خاطر آنکه از تنهایی یا چیز دیگری فرار کنید وارد روابط ناخوشایند می‌شوید و علی‌رغم زیان‌هایی که برای‌تان دارد، در آن باقی می‌مانید؟

به خوبی مشخص است که پاسخ به پرسش‌های فوق کار آسانی نیست. از آنجا که هرکدام از این پرسش‌ها قلب عادات آسیب‌زا و خودتخریب ما را هدف قرار می‌دهند، می‌توانند به ما کمک کنند تا نسبت به الگوهای ارتباطی و نحوهٔ روابط خود با افراد مشکل‌آفرین که عاشق آنها می‌شویم، آگاهی یابیم. یک خودارزیابی دقیق می‌تواند چشمان شما را نسبت به خودتان، گذشته‌ای که داشته‌اید و روابط گذشته‌تان که شما را به سمت ارتباط با افراد دارای اختلال شخصیت سوق می‌دهد، باز کند. اگر این‌گونه خودارزیابی‌ها که نقش شما در ایجاد رابطهٔ عاطفی با افراد دارای اختلال شخصیت را روشن می‌سازد، برای شما دردناک و آزاردهنده باشد، تعجبی ندارد. در این نوع خودارزیابی‌ها شما به بررسی روابط دوران کودکی خود، به ویژه آن دسته از روابط صمیمانه‌ای که سرانجام خوشایندی نداشته‌اند، خواهید پرداخت. اجازه دهید این نکته را به شما صریحاً یادآور شویم: جز در

صورت قبول اینکه نیازها، آرزوها، عادات و تجربه‌های ناخوشایند شما در زندگی، موجب شکل‌گیری روابط کنونی شما شده است، شما محکوم به این خواهید بود که روابط عاطفی ناخوشایند را یکی بعد از دیگری تجربه کنید. در اینجا برای آنکه متوجه شوید چقدر ساده است که شیفتهٔ فردی شویم که در نهایت موجب آزار فراوان ما خواهد شد، به رابطهٔ میان جودی و بن که در پی می‌آید توجه کنید:

داستان جودی[1] و بن[2]

جودی اولین بار بن را در فضای تاریک و شلوغ یک میهمانی ملاقات کرد. آنها در ابتدا با نگاه‌هایشان یکدیگر را برانداز کردند. در نهایت احساس کردند که برای یکدیگر بسیار جذاب به نظر می‌رسند. سراسر آن شب آنها بدون اینکه حرفی بزنند، از دور برای هم دلبری کردند. در نهایت آنها خودشان را به یکدیگر معرفی و پس از صرف قدری نوشیدنی، دیگری را با زندگی خود آشنا ساختند، اما این پرسش پیش می‌آید که آنها کدامیک از میلیون‌ها تجربه خودشان در زندگی را برای دیگری بیان داشتند؟ چه چیزی در بن بود که جودی را مجذوب او کرد؟ چه چیزی در جودی بود که او را در چشم بن فریبنده و وسوسه‌انگیز جلوه می‌داد؟ بن به منظور پاسخ به جودی که از زندگی و والدینش می‌پرسید، در تردید بود که چگونه از دوران سخت کودکی خود و والدین الکلی خود برای جودی سخن بگوید. در نهایت او تصمیم گرفت که چیزی از پدر الکلی، خشن و خلافکار خود برای جودی نگوید و به جای آن از روابط نافرجامی که با دیگران داشته، سخن به میان آورد.

از سوی دیگر، جودی نیز مردد بود که آیا باید به بن بگوید که در آغاز نوجوانی مادر خود را از دست داده و از آنجایی که پدرش نیز هیچ‌گاه از غم فقدان همسرش فارغ نبوده و توجهی به او نمی‌کرده، او به خانهٔ پدربزرگش نقل‌مکان کرده بود. جودی به تازگی در یکی دیگر از روابط عاشقانه‌اش به بن‌بست خورده

1. Judy
2. Ben

بود و به‌شدت احساس تنهایی می‌کرد. در نهایت جودی ترجیح داد که در اولین شب آشنایی خود چیزی جز خاطرات خوشایند خود را با بن در میان نگذارد. آن شب جودی متوجه شد که بن علاوه بر ظاهر جذاب، از اعتماد به نفس بالا و روحیه‌ای نیرومند برخوردار است. بن نیز مبهوت زیبایی خیره‌کنندهٔ جودی و شخصیت محجوب، مهربان و مستقل او شده بود.

جودی فرد اجتماعی و عاشق میهمانی‌های شلوغ بود و از بودن با جمع بسیار لذت می‌برد. او نیازمند توجه جنس مخالف بود و غالب مواقع دوست داشت که از جانب مردی مورد حمایت قرار گیرد. همچنین جودی به رابطهٔ خوشایند خود با دوستان دخترش افتخار می‌کرد، او شنوندهٔ خوبی برای دوستانش بود و هنگامی که آنها مشکلی پیدا می‌کردند، سنگ صبور آنها می‌شد. جودی دوست داشت که رابطهٔ صمیمانه و هیجان‌بخشی با همسرش داشته باشد و عقیده داشت که در صورت ازدواج، همسر و مادر ایده‌آلی برای همسر و تربیت فرزندانش خواهد شد. او از هنگامی که ده‌ساله بود نحوهٔ برگزاری شب عروسی خود را به‌طور دقیق طراحی کرده بود و اکنون نیز قصد داشت که پس از ازدواج در خانه بماند و به کار خانه‌داری و بزرگ کردن فرزندانش بپردازد.

بن دانشگاه را به پایان نرسانده بود و هیچ‌گاه هم متوجه نشده بود برای چه کاری ساخته شده است. او در حال حاضر در فروشگاهی به عنوان مسئول فروش کار می‌کرد، اما از شغل خودش راضی نبود و از کارهای دفتری و از اینکه پاسخگوی رئیس خود باشد، احساس نفرت می‌کرد. همچنین او بارها از سوی رئیس خود به دلیل کم‌کاری مورد مؤاخذه قرار گرفته بود. بن دوست داشت ازدواج کند، اما علاقهٔ چندانی به بچه‌دار شدن نداشت.

بن و جودی به سبب جاذبه‌ای که برای یکدیگر داشتند، رابطهٔ میان خودشان را گسترش دادند. آنها برای هم بسیار جذاب به نظر می‌رسیدند و از نظر تمایلات جنسی با یکدیگر در توافق کامل بودند. هریک از آنها دارای ویژگی‌ها و صفاتی بودند که برای آن‌یکی بسیار دوست‌داشتنی و قابل تحسین بود و هر دو بر این باور

بودند که برای یکدیگر ساخته شده‌اند. جودی فردی ازخودگذشته بود و هر کاری که از دستش برمی‌آمد برای بن انجام می‌داد. او دوست داشت بن چیزی از او تقاضا کند تا او آن را برآورده سازد. همچنین جودی بسیار خوشحال می‌شد که بتواند زندگی را برای بن راحت‌تر سازد تا بن بتواند وقت بیشتری را برای بودن با او داشته باشد. بن نیز دوست داشت که خودش محل دیدارشان را تعیین کند و بدین ترتیب جودی هرچه بیشتر با رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌های شلوغ شهر خود آشنا می‌گشت. در این ایام جودی بسیار خوشحال بود و با همه چیز بن موافقت داشت. اگر گاهی مواقع بن نمی‌توانست با جودی بیرون برود، دوست نداشت که توضیحی در این باره به جودی بدهد و جودی نیز به‌ندرت از این کار بن عصبانی می‌گشت. بن رفتار خوبی با جودی داشت و هرگاه که جودی در کنار او بود تمام توجهش را معطوف به او می‌کرد. چیزی که باعث می‌شد جودی خود را در چشم بن عزیز و دوست‌داشتنی بیابد.

تا اینجا همه چیز خوب بود. این‌طور نیست؟ حالا یک سال بعد.

بن دو بار شغل خود را تغییر داده بود. او بدون آنکه مشورتی با جودی داشته باشد، همواره در پی شغلی با پورسانت بیشتر می‌گشت. با اینکه درآمد بن هیچ‌گاه قابل پیش‌بینی نبود، او احساس نگرانی نمی‌کرد و از اینکه گاهی جودی را در این باره مضطرب می‌یافت، به شدت عصبانی می‌شد. حال او با رفقای خودش و بدون جودی به تفریح می‌رفت و غالب شب‌ها برای اعتماد به نفس بیشتر و کاهش استرس به افراط در مشروب‌خواری می‌پرداخت و به همین دلیل، اوقات کمی را در کنار جودی می‌گذراند و در نتیجه، این احساس به جودی دست می‌داد که از سوی بن طرد شده است. اکنون جودی به‌طور فزاینده‌ای از روشی که بن در پیش گرفته بود، خشمگین و اندوه‌زده بود. او با اینکه از التماس کردن نفرت داشت، با التماس از بن تقاضا می‌کرد که در خانه بماند و او را ترک نکند و این چیزی بود که بن را به خشم می‌آورد و سبب می‌شد که بیش از پیش اوقات خود را در بیرون از خانه صرف کند. دیگر بن به جودی نمی‌گفت که در بیرون از خانه چه می‌کند و با چه کسانی معاشرت دارد. جودی به

وسیله‌های گوناگونی تلاش داشت تا توجه بن را به خودش جلب کند، اما سودی در پی نداشت. یکی از دوستان جودی به او خبر داد که بن غالب اوقات خود را با زنان بی‌بندوبار سر می‌کند. این خبر سبب شد که جودی نسبت به جذابیت خودش دچار تردید شده و بیش از پیش احساس یأس و ناامیدی کند. هنگامی که جودی می‌خواست نگرانی‌های خود را با بن در میان بگذارد، بن نقاب «معصومیت» به چهره می‌زد و سعی می‌کرد تا مشکلات پیش‌آمده را بی‌اهمیت جلوه دهد. بن و جودی چندین دعوای سنگین با یکدیگر داشتند که در یکی از آنها هنگامی که بن با گریه و زاری جودی مواجه می‌شود، او را به باد فحش و ناسزا می‌گیرد.

سرانجام، جودی متوجه شد که رابطه‌اش با بن، رابطهٔ سالمی نیست. جودی متوجه شد که بیشتر جلب مردهای اجتماعی می‌شود. افرادی که در ابتدا بسیار به او توجه می‌کنند، اما پس از مدتی از او کناره می‌گیرند و در نهایت او را طرد می‌کنند. همچنین متوجه شد که از همان آغاز رابطه، به‌سرعت خودش را وقف فرد مقابلش می‌کند. او از اینکه به‌شدت به مرد محبوبش وابسته می‌شد، احساس تنفر می‌کرد، اما می‌دانست که او از دیرباز به چنین عادتی مبتلا بوده است. بن نیز پذیرفت که تمام روابطش با زنان کوتاه‌مدت بوده است و از این متعجب بود که چرا تمام زنانی که او با آنها وارد ارتباط شده است، همگی زنانی وابسته و نیازمند به توجه بسیار بوده‌اند. او در آغاز همه روابط خود، گمان می‌کرد که با زنی مستقل و متکی به خود وارد ارتباط شده است، اما در نهایت متوجه می‌شد که با زنی وابسته و توجه‌طلب وارد ارتباط شده است که بیش از توان بن از او خواستار توجه و مراقبت است.

در داستان بن و جودی می‌توان به مواردی اشاره کرد که هر فرد سالمی با مشاهدهٔ آن از ارتباط با فردی آنچنان اجتناب می‌کرد. هنگامی که شما به گذشته برمی‌گردید و به رابطهٔ خود با فردی دارای اختلال شخصیت نگاه می‌کنید، ممکن است از خودتان تعجب کنید که چطور توانستید چنین فردی را برای ازدواج انتخاب کنید، اما حقیقت این است که چنین کاری به آسانی انجام می‌گیرد، به‌ویژه اگر شما بارها در طی یک الگوی رفتاری تکرارشونده، یکی پس از دیگری جذب

افرادی شده باشید که به یکی از انواع اختلال شخصیت دچار هستند.

در این فصل، ما به دلایلی اشاره خواهیم کرد که ممکن است موجب جذب شما به سمت افراد دچار اختلال شدید شخصیت شوند. اگر شما در گذشته به‌طور مداوم از روابط عشقی خود آسیب دیده‌اید، سعی کنید که صادقانه هریک از دلایل مزبور را مورد بررسی قرار دهید. اگر شما در حال حاضر نیز درگیر یکی از همین نوع روابط ناخوشایند هستید، از خودتان بپرسید چه چیزی شما را مجبور به ماندن در چنین رابطهٔ زیان‌آوری می‌سازد، و اگر شما هنوز چنین روابطی را تجربه نکرده‌اید و قصد دارید که وارد این‌گونه روابط زیان‌آور نشوید، خواندن این کتاب به شما کمک خواهد کرد که با شناسایی نقاط کور خود، پیش از شکل‌گیری چنین روابطی، از ورود به آن خودداری کنید.

۹ دلیل اصلی که سبب جذب شما به‌سمت افراد دارای اختلال شخصیت می‌شود

دلیل شماره ۱: به نظر می‌رسد که در همان برخورد اول افسون او شدم

همهٔ ما در آغاز یک رابطه، به‌ویژه رابطه با جنس مخالف، سعی می‌کنیم که به بهترین نحو عمل کنیم. در چنین مواقعی، ما برای آنکه فرد مزبور را شیفتهٔ خود کنیم، تصویری خوشایند از خودمان را به نمایش می‌گذاریم و عادات بد و قسمت‌های ناخوشایند از گذشتهٔ خود را پنهان می‌سازیم. جالب است بدانیم که فرد دارای اختلال شخصیت نیز در برخورد با شما همین شیوه را در پیش می‌گیرد.

همچنان‌که در مورد بن و جودی گفته شد، آنها نیز در مرحلهٔ اول آشنایی از اینکه فرد مقابل از تمام ویژگی‌ها و گذشته‌شان اطلاع یابد اکراه داشتند. در نتیجه از آشکارسازی و بیان آن خودداری کردند. بن مشکلات شغلی، رنج‌های دوران کودکی و روحیهٔ خلافکار خود را از جودی پنهان داشت. به خوبی روشن است که اگر بن چنین حقایقی را با جودی در میان می‌گذاشت، آنگاه احتمال اندکی وجود

داشت که جودی بخواهد به چنین رابطه‌ای ادامه دهد. از سوی دیگر، جودی نیز در مورد اینکه در گذشته به دلیل تقاضای بیش از حد، توجه و مراقبت، مردان زیادی را از رابطه با خود فراری داده بود، حرفی به زبان نیاورد.

همچنین همهٔ ما نه‌تنها تمایل داریم که نقاط ضعف محبوب جدید خود را نادیده گرفته و یا آنها را کم‌اهمیت تلقی کنیم، بلکه در مقابل، تمرکز خود را معطوف یک یا دو ویژگی مثبت او می‌کنیم.

نادیده گرفتن و یا کم‌اهمیت انگاشتن نقاط ضعف فرد محبوب تا آنجایی ادامه خواهد یافت که دیگر تاب تحمل آنها را نداشته باشیم. البته باید گفت که ما بدون حضور یک روان‌شناس و بدون اخذ یک مصاحبهٔ بالینی از فرد مورد نظر خود، به‌احتمال زیاد قادر نخواهیم بود در اولین یا حتی دومین و یا سومین جلسهٔ ملاقات، به شناخت شخصیت او نایل آییم.

خواندن این کتاب به شما این مهارت را می‌دهد که به‌راحتی افراد دارای اختلال شخصیت را تشخیص دهید. البته ناگفته نماند که حتی روان‌شناسان ماهر نیز برخی مواقع، در همان جلسهٔ اول قادر به شناسایی این‌گونه افراد نمی‌شوند و تنها پس از گذشت چند جلسه، اندک اندک ویژگی‌ها و رفتارهای نابهنجار فرد دارای اختلال شخصیت خودشان را به نمایش می‌گذارند. بنابراین، شما از اینکه چرا نتوانستید در همان آغاز آشنایی، شخصیت نابهنجار محبوب جدید خود را تشخیص دهید، زیاد تعجب نکنید. اگر یک فرد دارای اختلال شخصیت، فردی باهوش و اجتماعی باشد، در مراحل اولیهٔ آشنایی، به‌راحتی می‌تواند رفتارهای بیمارگونهٔ خود را از چشم فرد مقابل خود پنهان سازد.

با چنین اوضاع و احوالی شما چه می‌توانید بکنید؟ در پاسخ به شما توصیه می‌شود که این فصل را تا پایان آن بخوانید تا بدین وسیله با انواع مختلف اختلالات شخصیت آشنایی یابید. همچنین سعی کنید در مرحلهٔ اولیهٔ یک رابطهٔ عاطفی، تصمیم قطعی خود را نگیرید و این مرحله را تا گرفتن یک تصمیم معقولانه طولانی سازید.

دلیل شماره ۲: به نظر می‌رسد دچار «دید تونلی[1]» شدم

در ابتدا چه چیزی در فردمقابل شما، هیجان‌زده‌تان می‌کند؟ در همان ابتدای آشنایی چه صفات یا رفتارهایی شما را مجذوب او کرده و به شما این امید را می‌دهد که می‌توانید آینده خوشایندی با او داشته باشید؟ زیبایی چهره، بلندی قامت یا اندام عضلانی؟ آیا او فردی برون‌گرا است یا فردی است که با داستان‌های جالب خود، شما را سرگرم می‌سازد؟ آیا او فردی ساکت، موقر و اسرارآمیز است که شما را مشتاق شناخت هرچه بیشتر خودش می‌کند؟ آیا فردی است که توجهی به شما ندارد و این شما را مصر می‌سازد که سعی کنید به طریقی توجه او را به خودتان جلب کنید؟

همهٔ ما مجذوب جنبه‌هایی از ظاهر، شخصیت یا رفتار جنس مخالف خود می‌شویم و همزمان از دیدن جنبه‌های تأمل‌برانگیز او بازمی‌مانیم. اگر یک ویژگی ظاهری یا رفتار خاصی در فرد مزبور ما را به‌شدت شیفتهٔ او می‌سازد، این امکان وجود دارد که شما دچار «دید تونلی» شده باشید؛ یعنی اینکه چون شما شیفتهٔ یک یا دو ویژگی کمینی فردی از جنس مخالف می‌شوید، این تمایل در شما به وجود می‌آید که نسبت به علائم هشداردهنده در فرد مزبور بی‌اعتنا شوید.

ممکن است شما مجذوب طرز صحبت کردن فردی با اختلال شخصیت ضداجتماعی شوید و همین سبب شود که شما شواهد آشکار مبنی بر فعالیت‌های خلاف قانون و سوءاستفاده‌های او از شما و رابطه‌ای که با او دارید، را نادیده انگارید. ممکن است شما فریفته توجه بی‌دریغ فردی با اختلال شخصیت وابسته شوید و همین مانع خواهد شد که شما متوجه شوید این فرد در آینده با چسبیدن مداوم به شما، اسباب آزار و انزجار شما را پدید خواهد آورد و یا آنکه ممکن است شما آنچنان تحت تأثیر موفقیت‌های فردی با اختلال شخصیت

---

1. Tunnel Vision

خودشیفته قرار بگیرید که متوجه خودبزرگ‌بینی او نشوید.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که مستعد برقراری ارتباط با افراد دارای اختلال شخصیت هستید، از خودتان بپرسید، چه چیزهایی در جنس مخالف، شما را مجذوب می‌سازد؟ چه چیزی سبب می‌شود در مرحلهٔ اول آشنایی، قوهٔ تخیل و ارزیابی شما از فرد مقابل را زایل سازد؟ چه نوع ویژگی‌های شخصیتی در فرد مقابل، نگاه شما را تا حد دیدن نقاط مثبت او محدود می‌سازد؟ چگونه می‌توانید این توانایی را در خودتان به وجود بیاورید که هنگام ملاقات همسر احتمالی خود، سطح احساس شیفتگی خود را کاهش داده و در مقابل، گستره نگاه عقلانی را افزایش دهید؟ در چنین مواقعی و پیش از آنکه موضوع جدی شود، با چه کسی می‌توانید مشورت کنید؟

دلیل شماره ۳: من همواره به دنبال یک نوع خاص اختلال شخصیت هستم

اگر در خانواده‌ای رشد یافته باشید که والدین (به ویژه والد جنس مخالف شما) دچار برخی اختلال‌های رفتاری باشد و اگر شما خود را ملزم می‌دیدید که به‌گونه‌ای رفتارهای مشکل‌آفرین او را اصلاح کنید، به احتمال زیاد هنگام زوج‌یابی در جستجوی فردی خواهید بود که دارای همان اختلال رفتاری باشد که در نهایت هم موجب تباهی ارتباط شما خواهد شد. یک ضرب‌المثل مشهور می‌گوید: ***رفتاری را که در آغاز از آن خوشحال می‌شویم در پایان از آن نفرت خواهیم داشت.*** بهترین کاربرد این ضرب‌المثل هنگامی است که فردی عاشق فرد دیگری با اختلال شخصیت می‌شود و به زودی آن رفتار تحسین‌برانگیز که در واقع تلاش کمینی به‌منظور به دام انداختن افراد به شمار می‌رود، به رفتاری خسته‌کننده برای فرد به‌دام‌افتاده مبدل می‌شود: توجه به جزئیات و احتیاط‌کاری افراطی او به زودی به عاملی مرگبار برای عشق تبدیل می‌گردد. ظاهر غیرمعمول و عادات عجیب او، از چیزی خوشایند و جالب توجه، اندک اندک به چیزی غیرقابل تحمل تبدیل خواهد شد. یا مشخص خواهد شد که رفتار عجیب و رازگونهٔ او چیزی جز

افسردگی خفیف نبوده و هم‌نشینی با او، شما را نیز افسرده کرده است.

اگر پدر، مادر یا یکی از نزدیکان شما به یکی از انواع اختلال شخصیت دچار بوده باشند، احتمال زیادی وجود دارد که شما نیز شیفتهٔ فردی با همان اختلال شخصیت بشوید. در آن صورت، تنها یک تلاش خودآگاه همراه با کوشش فراوان می‌تواند مسیر زندگی عشقی شما را تغییر داده و شما را به‌سمت فردی سالم سوق دهد.

دلیل شماره ۴: من نیاز دارم که فرد محبوبم نیازمند من باشد

ممکن است دوستان یا افراد خانواده‌تان از شما پرسیده باشند که: «به نظر می‌رسد همیشه عاشق افراد شکست‌خورده می‌شوی؟» این به معنای آن نیست که شما کم‌هوش یا فاقد قدرت قضاوت معقولانه هستید، بلکه به این معنا است که نیاز دارید به نجات افراد محبوب خود بپردازید. در این باره خوب فکر کنید. آیا شما ناجی افراد زخم‌خورده و آسیب‌دیده هستید؟ یا اینکه شما تحت اجبار، نیاز به رام کردن افراد شرور دارید؟ به نظر می‌رسد که شما تا حدی با سرپرستی و کمک به فرد محبوب و درمانده خود، احساس هویت می‌کنید.

این نیاز از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ برای پاسخ به این پرسش، باید نگاهی به نحوهٔ رفتار اجتماعی زنان و مردان داشته باشیم. معمولاً زنان به منظور بر عهده گرفتن نقش مراقبت‌کننده تربیت می‌شوند. غالباً دیده می‌شود که زنان از دست پدران ضداجتماعی، خودشیفته و الکلی خود فرار می‌کنند و به سمت مردی ضداجتماعی، خودشیفته و الکلی پناه می‌برند. در واقع آنها به‌طور ناخودآگاه به دنبال همان نقش قبلی خود یعنی مراقبت‌کنندگی روان می‌شوند. در مورد مردان نیز این موضوع صدق می‌کند. ما، مردانِ مراجع زیادی داشته‌ایم که به‌طور مکرر وارد رابطه با زنان هیستریونیک یا وابسته شده بودند و این دقیقاً به این خاطر بود که آنها از نظر درونی خود را مجبور به کمک و حمایت از زنان نیازمند می‌دیدند.

مراقبت و دلسوزی شما نسبت به افراد دارای انواع اختلال شخصیت، از جمله وابسته، منزوی، ضداجتماعی، پارانویا، فوبی اجتماعی و... نه تنها سودی به حال آنها نخواهد داشت، بلکه شما خود را در یک تسلسل بی‌پایان مراقبت و حمایت از

محبوب اصلاح‌نشدنی خود خواهید یافت. بنابراین، اگر شما قصد دارید زندگی خود را وقف کمک به افراد دچار اختلال شخصیت کنید، باید بدانید که نه‌تنها نتیجه‌ای نخواهید گرفت، بلکه کمک افراطی شما سبب می‌شود که آنها از بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی خود اجتناب کنند. اما اگر شما اجبار به مراقبت از دیگران دارید، بایستی بسیار مراقب باشید که وارد رابطه با افراد دارای اختلال شخصیت نشوید.

دلیل شماره ۵: من فرد چندان ارزشمندی نیستم

این احتمال وجود دارد که شما به این علت مجذوب فردی خودشیفته، ضداجتماعی یا فریبکار می‌شوید که باور کرده‌اید، لیاقت بیش از این را ندارید. اگر شما از دیرباز دچار احساس کم‌ارزشی هستید، بنابراین می‌توان گفت که شما با برقراری رابطه با یک فرد فریبکار یا بی‌توجه، قصد دارید تا هرچه کمتر در برابر فرد محبوب خود احساس کم‌ارزش بودن کنید. احساس کم‌ارزشی احساسی است که بر باوری کاملاً اشتباه قرار دارد و اگر وارد یک رابطه شود بسیار زیان‌آور خواهد بود.

اگر شما به خاطر فرار از تنهایی وارد ارتباط با افراد نابهنجار می‌شوید، احتمالاً فردی وابسته به دیگران هستید (ر.ک. فصل ۱۲). غالباً عزت نفس پایین و وابستگی به دیگران دست در دست یکدیگر دارند. اگر ما از عزت نفس پایینی برخوردار هستیم، هنگامی که وارد ارتباط با فردی می‌شویم، همواره هراس از آن داریم که مبادا مورد تأیید او واقع نشویم، حتی اگر این رابطه، رابطه‌ای باشد که امتیاز خاصی برای ما نداشته باشد و ما مجبور باشیم که بسیاری از نیازها، آرزوها و حقوق فردی خود را نادیده بگیریم. اگر چنین چیزی در مورد شما صدق می‌کند، زمان آن رسیده است که در این باره با یک فرد متخصص مشاوره کنید.

دلیل شماره ۶: من سعی دارم تا خلأ درونی خودم را پر کنم

بارها ما مراجعینی داشته‌ایم که در همان برخورد اول با یک فرد دارای اختلال شخصیت شیفته او شده و با او رابطه برقرار کرده بودند؛ زیرا احساس می‌کردند که فرد مزبور دارای ویژگی خاصی است که آنها کاملاً فاقد آن هستند. همهٔ ما

حداقل در برخورد اول، جذب چیزی می‌شویم که خودمان فاقد آن هستیم. اگر شما فرد محتاط و محافظه‌کاری هستید، احتمالاً جذب فردی شجاع و ماجراجو خواهید شد. اگر شما فردی بسیار برون‌گرا باشید به احتمال زیاد فردی ساکت و محجوب، شما را شیفتهٔ خود خواهد ساخت. و اگر شما به عنوان فردی خشک و رسمی شهرت دارید، ممکن است که تشنهٔ فردی بی‌خیال و خودمانی باشید.

یک مشکل در اینجا وجود دارد: چندین دهه تحقیق حاکی از این است که اگرچه برخی تضادهای شخصیتی، سبب جذب افراد به یکدیگر می‌شوند، اما در نهایت، آن دسته از افراد که دارای تشابه شخصیتی هستند، می‌توانند رابطهٔ مطلوب و خوشایندی با یکدیگر داشته باشند. در ابتدا یک ویژگی یا رفتار خیره‌کننده و تحسین‌برانگیز در فرد محبوب تا حدی می‌تواند برای شما هیجان‌انگیز باشد، اما پس از مدتی شاید همان، برای شما کمتر جذاب باشد و یا حتی برای‌تان ناراحت‌کننده باشد. حالت بدتر این است که ویژگی یا رفتار مزبور، نشانگر این باشد که فرد محبوب شما دارای اختلال شخصیت است (به‌طور مثال، خودانگیختگی نشانگر اختلال شخصیت مرزی، شجاعت نشانگر اختلال شخصیت ضداجتماعی، یا سکوت نشانگر اختلال شخصیت اسکیزوئید). بنابراین، شما به خاطر آنکه فرد مزبور تا حدی کمبودهای شما را جبران می‌سازد، به استقبال رابطه‌ای دشوار و ناخوشایند می‌روید.

بهترین راه این است که شما در یک محیط حمایت‌کننده به رفع کمبودهای شخصیتی خودتان بپردازید. ببینید چگونه می‌توانید علایق و رفتارهای خودتان را گسترش دهید. آیا می‌توانید با همین کمبودهایی که حس می‌کنید دوستان خوبی برای خود بیابید؟ به احتمال زیاد، اگر شما عاشق فرد سالمی شده باشید، او به شما کمک خواهد کرد تا به فردی برون‌گراتر، خودانگیخته‌تر و شجاع‌تر تبدیل شوید.

دلیل شماره ۷: در صورت قطع رابطه احساس گناه می‌کنم

اگر مدت زیادی است در رابطه‌ای ناخوشایند با فردی دارای اختلال شخصیت قرار دارید، از خودتان بپرسید: آیا از اینکه او را ترک کنید، احساس گناه یا شرمندگی

می‌کنید؟ بسیاری از افراد بزرگسال از ترک این‌گونه افراد اجتناب می‌کنند؛ زیرا:

۱. خود را مسئول مشکلات فرد مزبور می‌دانند.

۲. گمان می‌کنند فرد مزبور بدون آنها قادر به زندگی نیست و بنابراین، ترک آنها کاری غیراخلاقی است.

البته دلایل مزبور کاملاً غیرمنطقی است. مسلماً اختلال فرد مزبور سال‌ها قبل از آشنایی با شما شروع شده و پس از ترک شما نیز تا سال‌ها بعد ادامه خواهد داشت. آیا شما همان ابتدا باید از اختلال فرد محبوب خود مطلع می‌شدید؟ البته که نه. به یاد داشته باشید حتی افراد متخصص نیز غالباً تا مدتی قادر به تشخیص اختلال آنها نمی‌شوند. علائم اختلال شخصیت غالباً پس از طی مرحلهٔ اول رابطه، خود را به نمایش می‌گذارند.

اگر شما هنگامی که قصد دارید به رابطهٔ خود با فردی دارای اختلال شخصیت پایان دهید، دچار احساس گناه و شرمندگی می‌شوید، به ویژه اگر تاکنون کار شما با او به ازدواج نکشیده است، به شما توصیه می‌کنیم با یک فرد متخصص مشاوره کنید و بیش از این مسئولیت بیماری روانی فرد مزبور را به عهده نگیرید. این فرصت خوبی برای شما است که پای در راه حمایت از خود و تفکر منطقی بگذارید.

دلیل شماره ۸: شاید مشکل کاملاً مربوط به فرد محبوب من نباشد

دلیل دیگر برای جذب شدن به سمت فرد دارای اختلال شخصیت می‌تواند این باشد که شما نیز تا حدی دچار اختلال شخصیت باشید. قبول این واقعیت، می‌تواند تا حدی دردناک باشد، اما دردناک‌تر این است که شما متوجه شوید عادت به برقراری رابطه با افراد دارای اختلال شخصیت دارید. به‌طور مثال، ما بارها در دفتر مشاوره خود با زنان و مردان دارای اختلال شخصیت وابسته برخورد می‌کنیم که با فردی دارای اختلال شخصیت (به‌طور مثال ضداجتماعی، خودشیفته، مرزی) رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اند. گویا برای آنها برقراری رابطه با یک فرد، حتی فردی که قادر به خوشحال کردن آنها نیست، از سلامتی‌شان واجب‌تر است.

اگر موارد فوق در مورد شما نیز صدق می‌کند، زمان آن فرا رسیده است که به‌منظور خودشناسی به یک روان‌درمانگر مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از صفات شخصیتی شما، حتی آن صفاتی که در حال حاضر شما را به دردسر انداخته است، در زمان کودکی شما صفات خوب و کارآمدی به شمار می‌رفتند. متأسفانه همچنان‌که ما بزرگتر می‌شویم، صفات مزبور مانع از آن می‌شوند که در روابط خود عملکرد و قضاوت خوبی داشته باشیم. به‌طور مثال، اگر شما به صورت فرد وابسته وارد ارتباط عاطفی با دیگران می‌شوید، به احتمال زیاد از ابراز نظر خودداری می‌کنید و هرچند به گونه‌های مختلف از سوی فرد محبوب خود مورد سوءاستفاده واقع شوید، تا مدت‌ها پس از آنکه فرد مزبور شما، سلامت روانی خود را از دست دهد، همچنان در ارتباط با او باقی می‌مانید.

دلیل شماره ۹: اتفاقی بود

برخی مواقع رابطهٔ شما با فرد دارای اختلال شخصیت فقط به‌طور اتفاقی شکل می‌گیرد و به این معنا نیست که شما همواره به دنبال چنین رابطه‌ای هستید. ممکن است شما روزگاری با فردی دارای اختلال شخصیت رابطه داشته‌اید و حال از خودتان می‌پرسید: «چطور چنین اتفاقی افتاد؟ من که قدرت تشخیص خوبی داشتم و آدم سالم را از غیرسالم به آسانی تشخیص می‌دادم. اکنون نسبت به سلامتی روانی و قوهٔ قضاوت خودم شک کرده‌ام. آیا این به معنای آن است که من به دنبال ایجاد رابطه با افراد فاقد سلامت روانی هستم؟» در پاسخ به این پرسش باید گفت: «احتمالاً نه».

به یاد داشته باشید که برخی مواقع تشخیص اشکال ظریف اختلالات شخصیت در همان ابتدای رابطه بسیار دشوار است و فراموش نکنید که افراد دارای اختلال شخصیت غالباً از مهارت دلربایی زیادی در ابتدای رابطه برخوردار هستند. بنابراین، ممکن است که شما در ابتدای رابطه شیفتهٔ آنها شوید و مدتی بعد متعجب از این شوید که چطور از همان ابتدا متوجه علائم حاکی از عدم سلامت روانی آنها نشده‌اید. ممکن است شما به درون جاذبه برانگیختگی و

هیجان فرد دچار اختلال شخصیت مرزی یا هیستریونیک کشیده شده یا مجذوب آرامش، نزاکت و اعتماد به نفس بالای فرد دچار اختلال شخصیت ضداجتماعی گردیده و یا فریفته رفتار بدیع و عجیب فرد دچار اختلال شخصیت اسکیزوئید شوید و پس از مدتی متوجه شوید که ویژگی‌های مزبور جنبهٔ ظاهری و کمینی داشته و واقعیت شخصیت آنها چیز دیگری بوده است.

شما چه‌کار می‌توانید بکنید؟ اگر شما در انتخاب فرد مورد علاقهٔ خود اشتباه کرده‌اید، آن را به‌عنوان یک اشتباه معمول بپذیرید. شاید در برخورد اول با فرد مزبور قصد بررسی دقیق او را نداشته‌اید، یا تا حد زیادی نسنجیده عمل کرده‌اید، یا توجه خود را تنها معطوف ویژگی‌های مثبت او ساخته بودید و یا هیچ علامت هشداردهنده‌ای در او مشاهده نکرده‌اید. به هر حال، هر دلیلی که شما برای ایجاد چنین رابطهٔ ناخوشایندی داشته باشید، مراقب باشید که خود را از آن دسته افرادی که از نظر شخصیتی محکوم به برقراری چنین روابطی هستند ندانید. به شما توصیه می‌شود که این کتاب را با دقت بخوانید تا با شناسایی ویژگی‌های افراد دارای اختلال شخصیت، در آینده از ایجاد روابط با این‌گونه افراد احتراز کنید.

خلاصه

اکنون که شما به طور علمی به شناسایی الگوهای گرایش خود به سمت افراد دچار اختلال شخصیت و دلایل آن پرداختید، زمان آن فرارسیده است که به‌طور دقیق به بررسی هریک از اختلالات شخصیت بپردازیم. در فصل آینده به‌طور دقیق و با ذکر مثال به تشریح همهٔ انواع اختلالات شخصیت خواهیم پرداخت و دلایل جذب افراد سالم به سمت افراد دارای هریک از انواع اختلال شخصیت را بیان خواهیم داشت و سپس به ارائه راهکارهایی خواهیم پرداخت که به شما این امکان را می‌دهد که تا هر زمان که بخواهید به‌طور سالم در رابطه با این‌گونه افراد باقی بمانید.

بخش ۱

عشاق عجیب و غریب و غیرعادی

محبوب شکاک

شخصیت پارانوئید

محبوب منزوی

شخصیت اسکیزوئید

محبوب غیرعادی

شخصیت اسکیزوتایپال

فصل ۴

محبوب شکاک[1]



شخصیت پارانوئید[2]

علائم شخصیت پارانوئید

- او گمان می‌کند که شما به او صدمه می‌زنید، از او سوءاستفاده می‌کنید یا او را تا حدی فریب می‌دهید.
- به‌نظر می‌رسد به‌طور دائم به این فکر می‌کند که آیا شما به او وفادار هستید؟
- او در اینکه به شما اعتماد کند تردید دارد و از این می‌ترسد که مبادا شما از اطلاعاتی که دربارهٔ او دارید، علیه او استفاده کنید.
- او حرف‌های شما را حتی اگر در تحسین و تمجیدش باشد نیز به‌گونه‌ای منفی، تهدیدکننده و تحقیرکننده تعبیر و تفسیر می‌کند.
- هنگامی که او احساس می‌کند از سوی فردی مورد تحقیر، توهین یا بی‌اعتنایی واقع شده است (که غالباً چنین احساسی دارد)، به احتمال زیاد کینه فرد را برای همیشه به دل می‌گیرد.
- او به آسانی احساس می‌کند که مورد حمله واقع شده است و به‌سرعت با خشم و پرخاشگری به مقابله برمی‌خیزد.

---

1. Doubting Partner
2. Paranoid Personality

- به نظر می‌رسد او همواره نسبت به وفاداری شما مشکوک است و همواره احتمال می‌دهد که شما به او خیانت می‌کنید و در این رابطه از شما بازجویی می‌کند.

آیا هیچ‌کدام از موارد فوق برای‌تان آشنا به‌نظر نمی‌رسد؟ آیا با فردی شکاک، بی‌اعتماد و متهم‌کننده رابطهٔ عاطفی داشته‌اید؟ آیا محبوب کنونی شما فردی شکاک و بدبین است؟ اگر چنین است، ما به شما توصیه می‌کنیم داستان جولیا را که در پی می‌آید، بخوانید و سپس موارد هشداردهنده در این فصل را مورد ملاحظه قرار دهید. به‌طور کلی افراد بسیار شکاک که در اصطلاح روان‌شناسی به آنها پارانوئید گفته می‌شود، افراد خطرناکی هستند و می‌توانند به افراد پیرامون خود از نظر فیزیکی یا روانی آسیب وارد کنند. چگونه می‌توان فرد پارانوئید را شناسایی و از رابطه با او اجتناب کرد؟ اگر شما عاشق فردی پارانوئید هستید، چه کاری از دست‌تان ساخته است؟

داستان جولیا[1]

هنگامی که به ماکس[2] فکر می‌کنم، از احساسی که در برخورد اول با او به من دست داد واقعاً متعجب می‌شوم. او فردی بسیار زیبا، شیک‌پوش و ساکت و آرام بود: آرامش و سکوتی حاکی از ابهت و وقاری پرمعنا. هنگامی که او به بخش ما منتقل شد، تعدادی از همکاران زن من شیفته و واله او شدند. من نیز قبول می‌کنم که از همان ابتدا مجذوب او شدم. البته او از همان ابتدا مشکوک به نظر می‌آمد؛ مثلاً او از بیان هر چیزی در مورد خودش و یا توضیح اینکه چرا به بخش ما منتقل شده است، اجتناب می‌کرد. همچنین او فردی عصبی به نظر می‌رسید و خود را داخل شوخی‌های معمول در محیط کاری، نمی‌کرد. او گاهی پس از شنیدن یک جوک لبخندی بر لبانش نقش می‌بست، اما من فکر می‌کنم در همان لحظه به این

---

1. Julia 2. Max

فکر بود که آیا این جوک دربارهٔ او گفته شده است؟ و گویا این احتمال را نیز می‌داد که همکارانش پشت سرش حرف می‌زنند و او را مسخره می‌کنند. در چنین لحظه‌هایی او آزرده و آسیب‌پذیر به نظر می‌رسید، چیزی که تا حدی برای من خوشایند جلوه می‌کرد.

هنگامی که ماکس برای اولین بار از من دعوت کرد با او بیرون بروم، بسیار مشتاق و پرشور به نظر می‌رسید. اولین دیدارهای ما واقعاً دلچسب بود. به نظر می‌رسید که ماکس نیاز به اطمینان خاطر از سوی من داشت و من نیز به او اطمینان می‌دادم. به‌طور مثال، او از من می‌پرسید که آیا ممکن است با مردان دیگری نیز رابطه برقرار کنم. به نظر می‌رسید از این می‌ترسد که من به سمت مرد دیگری جلب شوم. من اکنون می‌فهمم که حتی پس از آنکه به او اطمینان می‌دادم که هرگز به مرد دیگری علاقه ندارم، باز هم نسبت به درستیِ حرف‌های من شک داشت. همچنین به نظر می‌رسید از اینکه همکارانش او را دوست نداشته باشند هراس داشت و همواره می‌خواست بداند که آنها پشت سر او چه می‌گویند. او چندین بار در مورد برخی از همکاران‌مان بدگویی کرد که من آن را به حساب این گذاشتم که آنها او را عصبی کرده‌اند، یا اینکه می‌خواهد من فقط به او توجه داشته باشم. اگرچه من در چنین لحظه‌هایی تلاش می‌کردم که به ماکس اطمینان خاطر دهم که جز او به کسی توجه ندارم، اما با افزایش تعداد این‌گونه موارد، من اندک اندک نگران شدم که مبادا ماکس از نظر روانی ایرادی داشته باشد. همچنین من متوجه شدم که گفتگوهای میان ما فقط و فقط به من اختصاص یافته است، نه به خاطر اینکه من دوست داشته باشم فقط در مورد خودم حرف بزنم، بلکه ماکس به‌شدت تمایل داشت که هرچه بیشتر در مورد زندگی گذشتهٔ من، عقاید من دربارهٔ موضوعات مختلف و امثال آن بداند. از سوی دیگر، پس از مدتی متوجه شدم که من تقریباً چیزی دربارهٔ ماکس نمی‌دانم: در حقیقت او به‌طور عمد از هرگونه گفتگوی صمیمانه دربارهٔ خودش اجتناب می‌کرد. نیازی به گفتن ندارد که این کار او تا چه حد مرا ناراحت می‌ساخت.

با اینکه من تا حدی متوجه احساس عدم امنیت ماکس شده بودم، اما او هنوز برای من جذاب و دوست‌داشتنی بود. هنوز درست نمی‌دانم چه شد که برای چهارمین باری که با هم تنها بودیم، من به او اجازه دادم که مرا تصاحب کند. سپس عجیب‌ترین چیز ممکن به‌وقوع پیوست. جریان از این قرار بود که من داشتم از خوبی‌های ماکس تعریف می‌کردم، که ناگهان او حالت دفاعی به خود گرفت. گویا گمان می‌کرد که من او را مسخره می‌کنم. هرچه من بیشتر تلاش می‌کردم او را قانع کنم که اشتباه می‌کند، او بیشتر اطمینان می‌یافت که اشتباه نکرده است. عجیب‌تر از همه اینکه من کم‌کم قانع شدم که او درست می‌گوید و به همین دلیل از اینکه سبب آزار او شدم، احساس گناه کردم و اکنون می‌فهمم که من تا چه حد احمقانه فکر می‌کردم.

روز بعد، او به داخل دفتر من آمد و دید که من با چند تن از دوستانم در حال خندیدن هستیم. اگرچه موضوع خندهٔ ما اصلاً ارتباطی با ماکس نداشت، اما از حالت چهرهٔ او متوجه شدم که بسیار آزرده و عصبانی شده است: انگار که ما داشتیم دربارهٔ او حرف می‌زدیم و او را مسخره می‌کردیم. شب آن روز او به من تلفن کرد و حرف‌های عجیب و غریبی به من زد. تا جایی که یادم مانده است او گفت: «آیا به دوستانت گفتی که ما با هم همبستر شده‌ایم؟ اگر من با تو صمیمی شدم به خاطر این بود که به تو اعتماد کردم.» همچنین او گفت که یکی از همکاران‌مان به نام استیو از دست او عصبانی است، چون مدتی است که رفتارش با او تغییر کرده است. من که بی‌نهایت عصبانی شده بودم به طعنه گفتم: «آره، تو درست می‌گویی، من به استیو گفتم که ما با هم همبستر شده‌ایم.» و سپس او را به فحش کشیدم. ماکس که عصبانیت شدید مرا دید کوتاه آمد و از من عذرخواهی کرد، اما معلوم بود که هنوز شک او نسبت به من رفع نشده است.

تا چند روز همه چیز عادی بود و ما چند بار دیگر در بیرون از محل کار با هم ملاقات کردیم، اما از آن به بعد رابطهٔ ما رو به وخامت گذاشت. او هر شب چندین بار به من تلفن می‌کرد و اگر خط من مشغول بود، مرا مورد بازجویی قرار می‌داد و مرا متهم می‌کرد که با مرد دیگری در حال صحبت بودم. چندین بار نیز که شب

هنگام من به همراه یکی از دوستانم برای خرید از خانه بیرون رفته بودم، هنگامی که به خانه برگشتم دیدم که ماکس روی پیغام‌گیر تلفن پیغام گذاشته است. اگرچه او در پیغام خود تلاش کرده بود که ناراحتی خود را آشکار نسازد، اما از لحنش مشخص بود که از دست من عصبانی است و نسبت به اینکه من آن موقع شب کجا هستم مشکوک است. پیغام‌های او غالباً این‌گونه بودند: «کجایی جولیا؟ اگر قرار است ما با هم باشیم، من باید بتوانم به تو اعتماد کنم، من باید به وفاداری تو اطمینان داشته باشم، تا نهال عشق ما بزرگتر شود.» همچنین او چیزهای عجیبی در مورد همکاران‌مان بیان می‌داشت، او می‌گفت که آنها می‌خواهند طرح‌های اقتصادی او را بدزدند و از آن بهره‌برداری کنند. او حتی یک‌بار به‌طور ضمنی اظهار داشت که فکر می‌کند من با یکی از مردان همکارمان همبستر شده‌ام.

خیلی زود متوجه شدم که فقط من نیستم که از رفتار او تعجب می‌کنم. یک روز مارگریت، سرپرست قسمتی که من در آن کار می‌کردم، به من گفت که زیاد به ماکس نزدیک نشوم. او گفت که همکاران او از دست بدگمانی‌های او به ستوه آمده‌اند، تا جایی که صراحتاً تقاضای انتقال او به بخش دیگری را کرده بودند. او همکاران خود را به‌طور مبهم و غیرمستقیم تهدید کرده بود و گفته بود اگر کسی بخواهد طرح‌های او را بدزدد «بیش از آنچه گمان می‌کند برایش گران تمام خواهد شد.» حال ماکس به فردی همیشه‌عصبی تبدیل شده بود. من بعید می‌دانم که او می‌توانست به کسی، حتی من، اعتماد کند. یک روز صبح مارگریت مرا به کناری کشید، او خیلی نگران به نظر می‌رسید و من حدس زدم که هرچه هست بایستی که پای ماکس در میان باشد. او با سرپرست قبلی ماکس تماس گرفته بود و علت انتقال ماکس به این بخش را جویا شده بود. علت همانی بود که ما در اینجا با آن مواجه بودیم: او به‌طور مداوم همکارانش را متهم کرده بود که قصد دارند طرح‌هایش را بدزدند و آیندهٔ کاری او را از بین ببرند. همکاری کارکنان بخش با او غیرممکن شده بود. سرانجام، سرپرست ماکس به‌طور جدی به او پیشنهاد کرده بود که یا به بخش دیگری برود و یا اخراج است.

چنین خبری مرا به شدت به فکر فرو برد و سبب شد که من به‌طور کامل از ماکس فاصله بگیرم. او به‌طور مداوم به من تلفن می‌کرد و با ماشین اطراف خانه‌ام می‌چرخید و از من می‌خواست که با او بیرون بروم و من به او می‌گفتم که دیگر مایل به ادامه رابطه با او نیستم، در طی این مدت از ترس آزار او، در تمام مدتی که در خانه بودم، یکی از دوستان دخترم با من به سر می‌برد. در نهایت، در محل کارم به صورت کتبی از او به سرپرست بخش شکایت کردم و درخواست کردم که از او بخواهند در محل کار وارد دفتر کار من نشود. به دنبال این شکایت، ماکس اخراج شد. باید بگویم که هیچ‌کس از رفتن او ناراحت نبود. در واقع احساس می‌شد که پس از مدت‌ها همهٔ ما نفس راحتی کشیدیم. من از آن پس خبری از او نداشتم. آرزو می‌کنم که از این پس نیز نداشته باشم. در پایان باید بگویم که برای همهٔ زن‌هایی که با مردهای شکاک زندگی می‌کنند، احساس تأسف می‌کنم.

محبوب شکاک

همهٔ ما اذعان داریم که در این زمانه محتاط بودن و حالت دفاعی داشتن، تا حدی معقولانه محسوب می‌شود؛ چراکه آدم‌های ساده‌لوح و خوش‌بین همواره در معرض آزار و سوءاستفاده قرار دارند. همهٔ انسان‌ها برای آنکه زندگی، خوبی داشته باشند، لازم است که بتوانند در مواقع ضروری از خود در مقابل خطرهای زندگی، از جمله روابط آزاردهنده دفاع کنند. هنگامی که فرد محبوب ما به‌طور مداوم به ما شک دارد و به ما اعتماد نمی‌کند، در این صورت ما با فردی دارای اختلال شخصیت پارانوئید وارد ارتباط شده‌ایم. این اختلال شخصیت بسیار فراسوتر از احتیاط‌های لازم در روابط بین‌فردی عمل می‌کند. یک فرد پارانوئید در تمام مدت در هراس و عدم اعتماد به دیگران به سر می‌برد. او عقیده دارد که نمی‌توان به دیگران واقعاً اعتماد کرد و همهٔ افراد موذی و مغرض هستند و نسبت به او سوءنیت دارند. بنابراین شعار یک فرد پارانوئید به‌احتمال زیاد چنین است: «به کسی اعتماد نداشته باش».

از آنجایی که اعتماد فرد پارانوئید به‌دیگران، در نقطه‌ای از رشد او زایل شده

است، حال بی‌وقفه در فکر این است که چگونه از خود در قبال حملات بی‌امان و بی‌پایان افرادی که پیرامون او را فراگرفته‌اند، دفاع کند. این‌گونه افراد اعتقاد دارند حتی اگر هیچ دلیل واضحی نیز وجود نداشته باشد، باز هم دیگران قصد آزار و اذیت آنها را دارند و جهان جای خطرناکی است. از نگاه یک فرد پارانوئید همهٔ افراد- از جمله شما- در معرض اتهام به داشتن سوءنیت قرار دارند. او فقط در یک جزیرهٔ غیرمسکونی احساس امنیت می‌کند.

برای یک فرد پارانوئید شوخی‌های سالم و عادی دیگران با او، حتی هنگامی که از سوی دیگران مورد تحسین و تمجید واقع می‌شود، به مثابه تمسخر و تحقیر و تهدید تلقی می‌شود. آنها از نظر اطرافیان خود، افرادی خشک، رسمی، بی‌احساس و فاقد حس شوخ‌طبعی هستند. به احتمال زیاد هرگونه انتقاد غیرمغرضانه‌ای نسبت به آنها، حس دشمنی بزرگی را در آنها برمی‌انگیزد. آنها غالباً به احساس تحقیر یا توهین به‌شدت واکنش نشان می‌دهند. فقدان اعتماد آنها به دیگران سبب می‌شود که در مقابل هرگونه تأثیرپذیری از سوی دیگران، از خود مقاومت نشان دهند. هیچ‌کس حتی همسر آنها نیز برای آنها به قدر کافی قابل اعتماد نیست. افراد پارانوئید به عنوان افراد کینه‌ای شهرت دارند. آنها گناه کسی را نمی‌بخشند، حتی اگر در مورد او اشتباه کرده باشند. به نظر می‌رسد که فرد پارانوئید آزردگی خود از دیگری را به مرور ایام شدت بیشتری می‌بخشد؛ چنان‌که شما میان اتفاقی که مدت‌ها قبل افتاده و خشمی که او اکنون به دل گرفته است، هیچ ارتباط منطقی نمی‌بینید. آنچه همسر یا فرد محبوب یک فرد پارانوئید را آزار می‌دهد، این است که فرد پارانوئید همواره خود را محق و غیرقابل سرزنش می‌داند و به جای آنکه نقش خود را در مشکلات به‌وجود آمده به رسمیت بشناسند، دیگران را عامل مشکلات خود تلقی کرده و به سرزنش آنها می‌پردازد. افراد پارانوئید غالباً افرادی عصبی، غیرقابل انعطاف، پرخاشگر، متهم‌کننده، سرزنشگر و نامناسب برای همکاری هستند.

از نقطه نظر فرایندهای فکری، افراد پارانوئید دارای افکاری دوقطبی هستند.

آنها دنیا را یا سفید یا سیاه می‌بینند. بنابراین، افراد پیرامون آنها یا در خدمت آنها هستند یا علیه آنها موضع گرفته‌اند. این موضوع در مورد شما که فرد مورد علاقه او هستید نیز صدق می‌کند. بنابراین، شما همواره باید احساس وفاداری خود را به او اعلام دارید یا آنکه به‌طور مداوم متهم به خیانت شوید. علاوه بر این، او شواهد عینی علیه باورهای پارانوئیدی خود را نادیده گرفته و یا تخریب می‌کند تا بدین وسیله همچنان برای خودش ثابت کند که دنیا و افراد ساکن در آن، دشمن و غیرقابل اعتماد هستند. به‌طور مثال، هنگامی که او محبوب خود را به خیانت متهم می‌سازد، ابتدا شواهد مبتنی بر وفاداری فرد محبوبش را نادیده گرفته و به شواهد جزئی و قابل چشم‌پوشی استناد می‌کند (به‌طور مثال، «چرا امشب پانزده دقیقه دیرتر از خرید برگشتی؟»). متأسفانه به دلیل تمایل او به استناد به شواهدی که تنها از فرضیات بدبینانه‌اش پشتیبانی می‌کنند، گفتگوی منطقی و متقاعد ساختن او به اینکه اشتباه فکر می‌کند، تقریباً غیرممکن است.

به مرور زمان فرد پارانوئید غیرقابل تحمل شده و از سوی دیگران طرد می‌شود و همین سبب می‌شود که او بیشتر نسبت به دشمنی دیگران به خودش اطمینان یابد. و بدین ترتیب او وارد یک حلقه معیوب می‌شود؛ یعنی اینکه فرد پارانوئید با دیگران به‌عنوان دشمن درگیر می‌شود و دیگران نیز واکنش منفی به او نشان می‌دهند و در بازخورد، فرد پارانوئید از واکنش منفی دیگران به‌عنوان شواهدی برای تأیید افکار بدبینانه‌اش استفاده می‌کند. برای دیگران بسیار سخت است که بتوانند فردی ستیزه‌جو که همواره در حال تهدید و پرونده‌سازی آنها است را دوست داشته باشند. در حقیقت ایجاد رابطهٔ عاطفی با فرد پارانوئید تقریباً غیرممکن است، زیرا چنین فردی از صمیمیت و عاطفهٔ لازم برای ایجاد و حفظ چنین رابطه‌ای برخوردار نیست.

مراقب باشید!

هشداری جدی به‌ویژه برای آن دسته از افرادی که در رابطه با فرد پارانوئید قرار دارند: در اختلال شخصیت پارانوئید بیش از دیگر انواع اختلال شخصیت احتمال

دست زدن به اعمال پرخاشگرانه و خشونت‌آمیز وجود دارد. برخی موارد، ما در رسانه‌های جمعی با خبر جنایتی تکان‌دهنده روبه‌رو می‌شویم و سپس شگفت‌زده می‌شویم اگر بدانیم فرد مزبور یک فرد پارانوئید بوده است. به یاد داشته باشید هرچه افکار پارانوئیدی جدی‌تر می‌شوند، امکان آنکه فرد دارای این افکار دست به عمل بزند، بیشتر از آن می‌شود که بتواند پیش از وقوع حادثه، آن را علاج کند. به‌طور مثال، اگر یک کارمند پارانوئید بر این باور باشد که رئیسش قصد اخراج او را دارد، یا فرد محبوبش قصد ترک او را دارد، ممکن است به خودش بگوید: «من چرا اول به آنها آسیب نرسانم؟» و سپس وارد عمل شود.

شکل‌گیری اختلال شخصیت پارانوئید

فرد پارانوئید غالباً در کودکی به صورت فردی تنها، حساس و با رفتار و روحیه‌ای عجیب و غریب دیده می‌شود. او در کودکی از روابط محدودی برخوردار بوده و احتمالاً توسط دیگر بچه‌ها مورد تمسخر و طرد واقع می‌شده است. علاوه بر این، حداقل یکی از والدین فرد پارانوئید فردی بی‌عاطفه، سخت‌گیر و تحقیرکننده بوده است. در نتیجه، در همان کودکی این پیام به او القا می‌شود که مرتکب خطا شده‌اند و سزاوار مجازات‌اند. بنابراین، افراد پارانوئید در بزرگسالی نیز منتظر حمله و سوءاستفاده از سوی افراد پیرامون خود هستند و همزمان این پیام را به محیط خود ارسال می‌دارند که آنها افرادی «متفاوت از دیگران»، «عالی» و «تنها» هستند. احتمالاً والدین فرد پارانوئید، افرادی کمال‌گرا بوده و احتمالاً تحمل هیچ‌گونه اشتباهی را نداشته‌اند. به همین جهت با مشاهدهٔ کمترین خطا از سوی فرد پارانوئید او را به شدت تنبیه می‌کرده‌اند. برای آنکه به فهم تناقض آشکار میان «عالی» بودن فرد پارانوئید و احتمال اینکه از سوی دیگران مورد تمسخر واقع شود نایل آییم، باید بدانیم که فرد پارانوئید گمان می‌کند چون فردی «عالی» است، دیگران چشم دیدن او را ندارند و در نتیجه او را مسخره می‌کنند. این نوع اختلال شخصیت بیشتر در مردان دیده می‌شود.

فرد پارانوئید به عنوان شریک زندگی

یک فرد پارانوئید، در یک رابطهٔ عاطفی به عنوان فردی شکاک و دردسرساز شناخته می‌شود. هنگامی که شما با چنین فردی رابطهٔ عاطفی برقرار می‌سازید، از همان ابتدا به معنای ضرب‌المثل معروف «راه رفتن روی پوست تخم‌مرغ»[1] پی خواهید برد. ممکن است شما به خاطر آنکه حس شکاکیت و عدم اعتماد او را تحریک نکنید، مجبور شوید که به فردی محتاط و فاقد حس شوخ‌طبعی تبدیل شوید. فرد دارای اختلال پارانوئید نیز غالباً به ایجاد رابطه عاطفی شدید و همزمان مختل و ناخوشایند روی می‌آورد. از آنجایی که فرد پارانوئید در دوران کودکی به اطرافیان خود بی‌اعتماد بوده است، در دوران بزرگسالی نیز از نزدیک شدن به دیگران و ایجاد رابطهٔ صمیمانه با آنها هراس دارد. به همین دلیل، هرگونه تلاش شما برای ایجاد رابطهٔ صمیمانه با فرد پارانوئید، ممکن است از سوی او به‌عنوان حمله تلقی شده و در نتیجه، یا فاصلهٔ خود را با شما بیشتر کند و یا با خشم شما را از حیطهٔ شخصی خود دور سازد. فرد پارانوئید گمان می‌کند شما از طریق رفتار صمیمانهٔ خود سعی دارید با وارد شدن به حیطه‌های شخصی او، نقاط ضعف او را شناسایی کنید: بنابراین، هرچه شما وقت و انرژی صرف رابطهٔ خود با یک فرد پارانوئید کنید، پس از مدتی خواهید دید که مورد اعتماد او واقع نشده و هنوز در اول راه ارتباط با او قرار دارید.

اگر شما با یک فرد پارانوئید رابطه‌ی عاطفی برقرار کرده‌اید، به‌تدریج متوجه خواهید شد که حتی پس از گذشت مرحلهٔ اول آشنایی، داشتن رابطهٔ عاطفی با چنین فردی بسیار دشوار است. چرا که شک و عدم اعتماد او به شما هیچ‌گاه پایانی نخواهد داشت. هرچند شما در رفتارهای خود حسن‌نیت داشته باشید، اما فرد پارانوئید با عینک بدبینی به تحلیل رفتارهای شما خواهد پرداخت تا آثاری از

---

۱. معادل فارسی «دست به عصا راه رفتن»

قصد آزار و فریب را در آنها بیابد. شما متوجه خواهید شد که محبوب پارانوئید شما هر لحظه در حالت دفاعی به سر می‌برد، زیرا هر لحظه گمان می‌کند که واقعهٔ ناخوشایندی اتفاق خواهد افتاد. فرد پارانوئید، فردی دفاعی، نگران از دست دادن کنترل خود و دارای ذهنی است که به‌طور دائم مشغول ارزیابی وفاداری اطرافیان خود است. چنین فردی گویا قادر به درک این نکته نیست که خشم خودش موجب برانگیختن خشم دیگران می‌شود. به‌گفتهٔ فروید، مکانیسم دفاعی اصلی فرد پارانوئید *فرافکنی* است: یعنی انکار کامل خشم و دشمنی خود و دیدن آنها در دیگران.

شاید موضوع نگران‌کننده‌تر این باشد که فرد پارانوئید در صورت احساس توهین و انتقاد ممکن است که دست به واکنش‌های شدید هیجانی یا حتی فیزیکی بزند. فرد پارانوئید به عنوان فردی کینه‌ای غالباً در حال مجادله و شکایت و یا کناره‌گیری از دیگران و رفتن به لاک سکوت است. همچنین ممکن است لجاجت، کنایه‌زنی، و تمایل به کنترل دیگران را در او مشاهده کرد. اینها ویژگی‌هایی است که به احتمال زیاد خانواده شما با مشاهدهٔ آنها، راضی به رابطهٔ شما با چنین فردی نباشند. دوستان و خانواده شما ممکن است از شما بپرسند چرا دلبستهٔ فردی بسیار حساس و فاقد حس شوخ‌طبعی شده‌اید؟ حتی آنها ممکن است که به واسطهٔ روحیهٔ عصبی و مجادله‌گر محبوب شما که غالباً برای‌شان ایجاد تنش می‌کند، رابطهٔ خودشان را نیز با شما و فرد محبوب‌تان قطع کنند.

متأسفانه فرد پارانوئید فاقد توانایی لازم برای صمیمی شدن و خودافشایی و اعتماد به دیگران است. فرد پارانوئید هنگامی که احساس کند مورد آزار و تمسخر قرار گرفته است، ممکن است حالت یک فرد تهدیدکننده را به خود بگیرد. با وجود این، به یاد داشته باشید که منشأ خشم و خصومت یک فرد پارانوئید، احساس ترس او از دیگران است. فرد پارانوئید علی‌رغم آنکه خود را فرد خاصی می‌داند، با وجود این ترس از این دارد که چون فرد بی‌ارزشی است،

مورد طرد و تحقیر دیگران قرار می‌گیرد. در برخی موارد، یک فرد پارانوئید عاشق، در صورت طرد شدن از سوی معشوق، می‌تواند به فردی بسیار خطرناک که در پی انتقام است تبدیل شود.

در نهایت، در مورد خیانت نیز باید گفت که فرد پارانوئید دائماً در انتظار خیانت از سوی محبوبش است و بنابراین، اگر شما فرد محبوب او باشید این احتمال وجود دارد که از سوی او بارها به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به خیانت متهم شوید. اگرچه چنین چیزی ممکن است موجب خشم و ناراحتی شما شود، اما به‌یاد داشته باشید که متهم ساختن دیگران به خیانت از ویژگی‌های فرد پارانوئید است.

چرا من جذب افراد پارانوئید می‌شوم؟

چه اشکالی در من وجود دارد که سبب می‌شود با یک فرد پارانوئید رابطهٔ عاطفی داشته باشم؟ چرا من همواره عاشق افراد دارای اختلال شخصیت پارانوئید می‌شوم؟ وقتی به ارتباط خودم با چنین افرادی فکر می‌کنم متوجه می‌شوم که همهٔ آنها:

- به من به عنوان فردی بدنیّت و فریبکار مشکوک بوده‌اند.
- گمان می‌کردند که من به آنها وفادار نیستم.
- از اعتماد به من کاملاً اجتناب می‌کردند.
- در هرچه من انجام می‌دادم یا بیان می‌داشتم، آثاری از تهدید یا توهین می‌یافتند.
- به نظر می‌رسید که همواره کینه فردی را که آنها را تحقیر کرده است، در دل می‌پروراندند.
- بدون هیچ دلیل آشکاری، با خشم و ناراحتی و کناره‌جویی از خود واکنش نشان می‌دادند.
- در واقع فکر می‌کردند من با فرد دیگری رابطهٔ جنسی دارم یا آنکه قصد دارم چنین کاری را انجام دهم.

با توجه به موارد فوق، آیا من فرد دیوانه‌ای هستم؟

گذشته از ظاهر فیزیکی فرد پارانوئید، این امکان وجود دارد که برخی از ویژگی‌های رفتاری او سبب جذب شما به سوی او شده باشد. برخی از ما به سمت افرادی که دارای شخصیتی اسرارآمیز و تودار هستند، جذب می‌شویم؛ حتی اگر در نهایت نیز چنین رابطه‌ای برای ما زیان‌آور باشد. برخی از ما در برخورد با چنین افرادی کنجکاو می‌شویم که بدانیم در زیر ظاهر آرام و اسرارآمیز آنها چه می‌گذرد. بعضاً نیز ضعف برخی از ما این است که وقتی متوجه می‌شویم فرد محبوب ما فردی «زخمی» یا «آسیب‌دیده» است، به منظور کمک به او، بیش از پیش جذب او شده و در کنار او می‌مانیم.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به‌طور مداوم عاشق افرادی از نوع پارانوئید می‌شوید، این سوال را از خودتان بپرسید: چرا من باید جذب رابطه‌ای شوم که در حیطهٔ آن بایستی همواره دست به عصا راه بروم؟ چرا من نیاز دارم که به مراقبت و حمایت از فردی بپردازم که اساساً غیرقابل پیش‌بینی، فحاش و بدبین است؟ آیا من در همان دوران کودکی آموخته‌ام که در زندگی نقش یک پرستار دلسوز را بازی کنم؟ آیا یکی از والدین من فردی فحاش، الکلی، منزوی یا بی‌ثبات بوده است؟ اگر پاسخ هرکدام از این پرسش‌ها مثبت باشد، به احتمال زیاد شما به این دلیل جذب فرد پارانوئید شده‌اید که شخصیت و رفتار بیمارگونهٔ او برای‌تان تا حدی آشنا است. به عبارت دیگر، شما در رابطهٔ عاطفی خود تمایل دارید که به‌طور مداوم شخص مقابل را از وفاداری خود مطمئن سازید. اگر شما از نظر شخصیتی به ایجاد چنین روابط ناخوشایندی عادت دارید، زمان آن فرا رسیده است که برای رها شدن از نیاز مزمن به پرستاری از افراد دارای اختلال شخصیت، از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

برخی از ما ممکن است دچار این اشتباه شویم که فکر کنیم تمایل شدید محبوب پارانوئید ما به دانستن روابط عشقی ما در گذشته فقط یک کنجکاوی ساده است و به قصد بازجویی از ما انجام نمی‌گیرد. در حقیقت او می‌خواهد

بداند که اگر شما به محبوب قبلی خود خیانت کردید، چه اتفاقی برای او افتاد و سپس هنگامی که محبوب پارانوئید شما بیشتر به کنترل شما می‌پردازد، شما آن را به حساب عشق شدید او می‌گذارید. خودتان را فریب ندهید، رفتار او، در افکار پارانوئید و ترس از خیانت شما ریشه دارد. برخی از زنان حتی هنگامی که محبوب آنها به‌طور مداوم به آنها تلفن می‌کند و یا در کوچه و خیابان به تعقیب آنها می‌پردازد، آن را به عشق و تعهد شدید آنها تعبیر می‌کنند و اظهار می‌دارند: چنین چیزی نشان می‌دهد که او تا چه اندازه به من عشق می‌ورزد، اما در حقیقت نشان می‌دهد که او تا چه اندازه به شما اعتماد ندارد و شما تا چه اندازه خود را درگیر یک رابطهٔ بالقوه خطرناک ساخته‌اید.

در اینجا این تناقض وجود دارد که گاهی می‌بینیم فردی سالم همچنان در رابطهٔ عاطفی با یک فرد پارانوئید باقی مانده است. در چنین وضعیتی ممکن است او گمان می‌کند که در صورت ترک محبوب پارانوئید خود در حق او بدی کرده است و از این بابت احساس گناه کند. چنین چیزی در مورد برخی از ما که از قبل آمادگی ابتلا به احساس گناه را داریم، صدق می‌کند؛ به‌طوری که اتهامات مداومی که از سوی محبوب پارانوئید ما نسبت به رفتار ما وارد می‌شود، به مرور زمان سبب ایجاد احساس گناه در ما می‌شود. البته قبل از چنین اتفاقی، معمولاً شما سعی در اصلاح خود می‌کنید و یا از انجام خطایی که از علت خطا بودن آن سر درنمی‌آورید، عذرخواهی می‌کنید. گرایش درونی شما به سرزنش خود به سبب خطایی که نکرده‌اید، نشان‌دهندهٔ این است که محبوب پارانوئید شما، خود شما را مسئول رابطهٔ ناخوشایندی که دارید، می‌داند.

در نهایت باید گفت که عشاق پارانوئید می‌توانند، در میانهٔ دو جنگ و دعوا برای مدت کوتاهی رفتارهای معقول و منطقی داشته باشند. به همین جهت شما در چنین ایامی ممکن است نشانه‌هایی از سلامتی بالقوه را در او مشاهده کنید و امیدوار به رابطهٔ بهتری با او شوید. حتی هنگامی که خانواده و دوستان شما به منظور عدم بحث و مجادله با محبوب پارانوئید شما، رابطهٔ خود را با شما قطع

کرده یا کاهش داده‌اند، باز شما فریب این‌گونه بهبودی موقتی را خورده و گمان می‌کنید که هم خودتان و هم اطرافیان‌تان در قضاوت خود دربارهٔ محبوب پارانوئید اشتباه کرده‌اید. گاهی اینکه همهٔ اطرافیان شما علیه شما و محبوب پارانوئیدتان موضع منفی گرفته‌اند، به شما، به جهت اینکه همه دنیا در مقابل‌تان صف‌آرایی کرده است، احساس خوشایند قدرتمندی می‌دهد و همین موجب تداوم بیشتر رابطهٔ ناخوشایند شما با محبوب پارانوئیدتان می‌گردد. به‌علاوه، بهبودی‌های موقتی ممکن است این باور را در ما ایجاد کند که مشکل نه از محبوب ما، بلکه از خود ما و از محیط ما سرچشمه می‌گیرد. باوری که با گذشت زمان خطا بودن آن به اثبات خواهد رسید.

ما به شیوه‌های گوناگونی به دام رابطهٔ عاطفی با فرد پارانوئید فرومی‌غلطیم و هنگامی که چنین شد، به دلایل گوناگون از جمله تأثیراتی که از دوران کودکی خود برگرفته‌ایم، در این رابطه باقی می‌مانیم. بنابراین، اگر شما به عشق مرد یا زنی پارانوئید گرفتار آمده‌اید، احتمالاً دلایل خیلی خوبی هم برای آن دارید، اما متأسفانه رابطه با فرد پارانوئید هیچ‌گاه رو به بهبودی نخواهد رفت و انتظاری جز این داشتن، خلاف عقل سالم است.

زندگی با فرد پارانوئید

اگر شما متوجه شده‌اید که با یک فرد پارانوئید رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اید، چه‌کاری می‌توانید بکنید؟ آیا هیچ امیدی به رابطهٔ خوشایند و طولانی با او وجود دارد؟ آیا می‌توانید هیچ تأثیری بر روی او داشته باشید؟ آیا خطری شما را تهدید نمی‌کند؟ این پرسش‌ها، پرسش‌های مهم و دشواری‌اند. ما از زبان روان‌درمانگران که تجربهٔ بسیاری در این زمینه دارند به شما می‌گوییم: «چنین رابطه‌ای را به‌سرعت ترک کنید.» یک حس غریزی به ما می‌گوید که با یک فرد پارانوئید به‌احتمال زیاد نمی‌توان رابطهٔ عاطفی سودمندی برقرار کرد. بنابراین، توصیهٔ ما به شما این است که هرچه زودتر به چنین رابطهٔ زیان‌آوری پایان دهید.

در کنار چنین توصیه‌ای، ما قبول داریم که شدت اختلال شخصیت پارانوئید در همهٔ افرادی که مبتلا به آن هستند یکسان نیست و بدین جهت در برخی مواقع تصمیم‌گیری پیرامون باقی ماندن در کنار محبوب پارانوئید یا ترک او، کار ساده‌ای نیست. اما به‌هر حال، اگر شما تصمیم به باقی ماندن در کنار محبوب پارانوئید خود دارید، حتی برای یک مدت کوتاه، به منظور آنکه دچار صدمهٔ جسمی و روانی نشوید، به توصیه‌های زیر توجه کنید:

توقعات غیرواقعی نداشته باشید

اختلال شخصیت پارانوئید معضلی است که به اندازهٔ طول عمر فرد مبتلا به آن سابقه دارد. در نتیجه، چنین معضلی به سرعت برطرف نمی‌گردد. گاهی این‌طور به نظر می‌رسد که تلاش شما به منظور مداوای محبوب پارانوئید خود، نه‌تنها ثمری ندارد، بلکه موجب افزایش خصومت او نسبت به شما شده و شما را بیش از پیش نسبت به بهبودی شرایط مأیوس می‌سازد. اگر شما قادر به پذیرش محبوب پارانوئید خود هستید و همزمان امید به درمان او دارید، به‌نظر می‌رسد که شما در شرایط خوبی برای تحمل اتهامات و خصومت‌ورزی مداوم او قرار دارید.

با شکیبایی در جهت جلب اعتماد محبوب پارانوئید خود عمل کنید

از آنجایی که یک فرد پارانوئید، هم روان‌درمانگران و هم محبوب خود را افراد خطرناک، ایرادگیر و تحقیرکننده می‌داند، برقراری رابطه با چنین فردی و جلب اعتماد او مستلزم عملکرد سنجیده و شکیبایی بسیار است. بنابراین، به تدریج و بدون هیچ‌گونه فشار یا اجباری وارد رابطه با او شوید و اجازه دهید که او اندک اندک به شما اعتماد کند. به یاد داشته باشید که به محبوب پارانوئید خود در مورد اعتماد به شما فرصت لازم را بدهید و اصرار زودهنگام در این باره نداشته باشید (به‌طور مثال: چرا تو نمی‌توانی به من اعتماد کنی؟!) اگر چنین کنید فرضیه محبوب پارانوئید شما مبنی بر اینکه شما فردی انتقادگر هستید، به اثبات خواهد

رسید و در نتیجه به مقابله با شما برخواهد خاست. بنابراین، به شما توصیه می‌شود با کمال شکیبایی در روند ایجاد یک رابطهٔ صمیمانه با محبوب پارانوئید، گام‌های خود را با گام‌های او هماهنگ سازید و بدین وسیله احتمال اعتماد کردن او به خودتان را افزایش دهید.

اگرچه سخت است اما به او خشم نگیرید

زندگی با فردی شکاک بسیار ناراحت‌کننده است. طبیعی است که شما در قبال شکاکیت، اتهامات، سرزنش‌ها و تندی‌های مداوم او با خشم و ناراحتی از خود واکنش نشان دهید. به‌طور کلی هرکدام از ما پس از مدتی جر و بحث هر روزه با فردی شکاک و مجادله‌گر کنترل خود را از دست می‌دهیم و به او خشم می‌گیریم، اما مشکل اینجاست که فرد پارانوئید از آنجایی که به ما بی‌اعتماد است، دقیقاً انتظار همین رفتار را از سوی ما دارد. خشم تلافی‌جویانهٔ شما سبب می‌شود که یک‌بار دیگر فرد پارانوئید به این نتیجه برسد که مثل همهٔ افراد دیگر، به شما نیز نمی‌تواند اعتماد کند. بنابراین، سعی کنید تا حد ممکن از چنین واکنش‌هایی خودداری کنید. فکر اینکه یک فرد پارانوئید به مانند کودکی زخمی و هراسان است، می‌تواند شما را در کنترل خشم‌تان نسبت به او یاری دهد.

خودداری از حرف زدن

از آنجایی که مقابلهٔ مستقیم با افکار فرد پارانوئید به ندرت به کسب نتیجهٔ مطلوب می‌انجامد، بنابراین عقل حکم می‌کند که برای ایجاد رابطهٔ بهتر با فرد پارانوئید، از روش‌های آرام و مسالمت‌جویانه استفاده کنیم. یکی از متخصصین در امر درمان افراد پارانوئید از راهبرد «خودداری از حرف زدن» به عنوان راهبردی کارآمد نام می‌برد. در این راهبرد، شما بدون آنکه کلمه‌ای بر زبان بیاورید و بدون هر واکنشی جز پذیرش غیرمشروط و همدلی، به‌طور فعال به او گوش فرادهید. مشاجره با او در مورد جزئیات می‌تواند به واکنش‌های منفی بیشتری از سوی محبوب پارانوئید

شما منجر گردد. از سوی دیگر، گوش دادن بدون قضاوت، و تصدیقِ تمایل او به اعتماد، می‌تواند تا حد زیادی به بهبود شرایط موجود کمک کند. در اینجا لازم است به این هشداری که در پی می‌آید توجه کنید: شما بایستی از هرگونه تأیید افکار پارانوئید فرد محبوب‌تان خودداری کرده و در مقابل، به‌طور جدی با رفتارهای خصومت‌آمیز، تحقیرگرانه و تهدیدکنندهٔ او مقابله کنید.

در صورت وجود خطر آسیب‌رسی به شما و یا فرزندان‌تان به‌شدت با محبوب پارانوئید برخورد کنید

اگرچه ما همواره اعتقاد به رویکردی همدلانه و حمایتی در قبال فرد پارانوئید داشته‌ایم، اما در جایی که سلامتی و امنیت شما به خطر می‌افتد، دیگر لزومی به پیروی از این رویکرد وجود ندارد. زندگی با یک فرد پارانوئید می‌تواند به افسردگی شما منجر شود. این امکان نیز وجود دارد که اتهامات و انتقادات مداوم او، عزت نفس شما را خدشه‌دار سازد، اما آنچه بسیار نگران‌کننده است، هنگامی است که جان شما در معرض خطر قرار می‌گیرد و یا به‌طور جدی مورد اهانت واقع می‌شوید. در چنین مواقعی توصیه ما به شما این است که حد و مرزهایی را برای رفتارهای ناخوشایند محبوب پارانوئید خود بگذارید و به او اعلام کنید در صورت مشاهدهٔ هرگونه تخطی، به سرعت او را ترک می‌کنید. اگر دارای فرزندانی نیز هستید، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. هیچ دلیلی نمی‌تواند توجیه‌کنندهٔ این اعمال باشد که کودکان خود را در معرض تهدیدات جدی یک فرد پارانوئید قرار دهید. اگر رفتارهای محبوب پارانوئید شما به گونه‌ای جدی سلامت جسمی شما یا هرکدام از فرزندان‌تان را تهدید می‌کند، زمان آن فرارسیده است که به سرعت به رابطهٔ خود با او پایان دهید.

احتمالاً روان‌درمانی مؤثر واقع نخواهد شد

فرد پارانوئید نیز مانند افراد دارای دیگر انواع اختلال شخصیت، به ندرت راضی

به‌پذیرش روان‌درمانی می‌گردد، مگر آنکه پای طلاق یا از دست دادن شغلش در میان باشد. هر چند امکان دارد که چنین فردی با یک درمانگر پیرامون افرادی که او را مورد تهدید و آزار قرار می‌دهند به مشاوره بپردازد، اما در طی این مشاوره‌ها از اینکه نقش خود را در ایجاد مشکلاتی که دارد مورد تأیید قرار دهد، اجتناب خواهد کرد.

زمان ترک رابطه

تصور اینکه شما با همهٔ آزارهایی که محبوب پارانوئیدتان به شما روا می‌دارد، هنوز به رابطهٔ خود با او ادامه می‌دهید، بسیار سخت است. در بسیاری از موارد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، ترک رابطه با چنین فردی است و سپس با یک روان‌شناس به مشاوره بپردازید تا مشخص شود که «چرا» شما عاشق چنین فردی شده‌اید.

اما قبل از ترک این رابطه، لطفاً امنیت جانی خود را در نظر بگیرید. در ابتدای این فصل، گفته شد که فرد دارای اختلال شخصیت، برای همسر یا محبوب خود، یک تهدید جدی به شمار می‌رود. اگر فرد پارانوئید گمان کند که فرد محبوبش به او خیانت کرده است یا قصد ترک او را دارد، ممکن است او را مورد تعقیب، تهدید یا حتی حملهٔ فیزیکی نیز قرار دهد. از آنجا که ما می‌شنویم زن یا مردی پس از پایان دادن به رابطهٔ خود با همسر یا نامزد خود، توسط او به قتل رسیده است، تنها چیزی که به ذهن ما می‌رسد، این است که به شما بگوییم قبل از ترک محبوب پارانوئید خود، از حمایت کامل دوستان و خانواده خود اطمینان یابید. و در صورت هرگونه احساس تهدید از سوی او، فوراً مراتب را به پلیس اطلاع دهید و سپس جایی مطمئن را برای اقامت خود انتخاب کنید. بیان دلایل روشن، قاطع و غیرقابل بحث شما برای ترک او، می‌تواند تمایل او نسبت به تعقیب و آزار شما را کاهش دهد. همچنین به او نشان دهید که در این راه از حمایت قاطع خانواده، دوستان، پلیس و وکیل خود بهره خواهید برد.

خلاصه

مردان و زنان پارانوئید، افرادی بسیار شکاک هستند که هرچقدر شما وفاداری خود را به آنها نشان دهید، باز هم نسبت به شما بی‌اعتماد باقی خواهند ماند. از همان آغاز آشنایی نسبت به رفتارهای ظریف و نامحسوس آنها که حاکی از عدم اعتماد، تهمت‌زنی و موشکافی آزاردهنده در مورد تمایلات و انگیزه‌های‌تان است، هشیار باشید و هنگامی که مشخص شود شما در رابطهٔ عاطفی با یک فرد پارانوئید قرار گرفته‌اید، به سرعت به رابطهٔ خود با او پایان دهید. زیرا نه‌تنها احتمال اینکه از رابطهٔ خود با او لذت ببرید بسیار اندک است، بلکه از آنجایی که عواطف یک فردِ پارانوئید، عواطف سالمی نیست، رابطه با چنین فردی می‌تواند امنیت جانی شما را نیز در معرض خطر قرار دهد.

فصل ۵

محبوب منزوی[1]



شخصیت اسکیزوئید[2]

ویژگی‌های شخصیت اسکیزوئید

- او هیچ علاقه‌ای به روابط نزدیک با دیگران ندارد و از آن هیچ لذتی نمی‌برد و حتی ممکن است احساس خاصی نیز نسبت به رابطه با شما نداشته باشد.
- معمولاً به فعالیت‌های فردی می‌پردازد و پرداختن به چنین فعالیت‌هایی را به با شما بودن ترجیح می‌دهد.
- هیچ علاقه‌ای یا علاقهٔ چندانی به فعالیت جنسی ندارد.
- تعداد فعالیت‌ها و وقایعی که می‌تواند برای او لذت‌بخش باشد، بسیار اندک است.
- به‌غیر از اعضای خانواده، هیچ‌کس دیگری با او نزدیک و صمیمی نیست.
- به نظر می‌رسد که نسبت به تمجید و یا انتقاد دیگران بی‌تفاوت است.
- «سرد»، «منزوی» و «بی‌احساس» بهترین تعریفی است که می‌توان دربارهٔ او بیان کرد.

آیا تاکنون دلبستهٔ فردی با ویژگی‌های فوق شده‌اید؟ آیا دیگران او را فردی

---

1. Detached Partner
2. Schizoid Personality

«سرد» و «بی‌تفاوت» می‌دانستند؟ آیا هنگامی که حتی در کنار او نیز قرار داشتید احساس تنهایی می‌کردید؟ آیا هیچ‌گاه احساس کردید که بود و نبودتان برای او تفاوتی ندارد؟ اگر ویژگی‌های فوق را در محبوب کنونی و یا احتمالاً محبوب‌های قبلی خود می‌یابید، به‌احتمال زیاد شما از آن دسته افرادی هستید که به ایجاد رابطهٔ عاطفی با افراد دارای اختلال شخصیت اسکیزوئید تمایل دارید. افراد اسکیزوئید، افرادی گوشه‌گیر، منزوی و بسیار یا به‌طور شدیدی بی‌علاقه به روابط اجتماعی از جمله رابطه با محبوب خود هستند. اما فرد اسکیزوئید را چگونه می‌توان تشخیص داد؟ چه نشانه‌هایی حکایت از این دارد که فردی که شما نسبت به رابطه با او تمایل پیدا کرده‌اید، فردی اسکیزوئید است؟ از یک محبوب اسکیزوئید چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید؟ اجازه دهید پاسخ به پرسش‌های زیر را با داستان بتی آغاز کنیم:

داستان بتی[1]

من پس از یک سال تلاش برای صحبت با روی[2]، با او آشنا شدم. در آن زمان من در یک فروشگاه مواد غذایی کار می‌کردم و روی هر یکشنبه صبح برای خرید به آنجا مراجعه می‌کرد. او بزرگتر از من بود. او در آن زمان ۴۲ سال داشت و من ۳۱ سال داشتم. هیچ‌کدام از ما تا آن زمان ازدواج نکرده بودیم. هر چند که من چندین بار تا مرز ازدواج پیش رفته بودم. بعدها متوجه شدم که روی تا زمان آشنایی با من، با هیچ دختری ملاقات نکرده بود و این برای فردی به زیبایی او بسیار تعجب‌آور بود (اگرچه در زمان آشنایی با من موهای سرش حسابی ریخته بود). او فرد کاملاً ساکت و آرامی بود و احتمالاً از صحبت با دیگران احساس خجالت به او دست می‌داد.

روی هر یکشنبه پس از انتخاب مواد مورد نیاز خود، در صف پرداخت پول

---

1. Betty   2. Roy

می‌ایستاد و برای آنکه مدت زمانی که در صف ایستاده است، با کسی، از جمله من، وارد مکالمه نشود، به خواندن روزنامه می‌پرداخت. هر بار که من تلاش می‌کردم سر صحبت را با او باز کنم، او گیج می‌شد و نمی‌دانست که چطور جواب بدهد. او غالباً به طرف دیگری نگاه می‌کرد و با یک کلمهٔ «آره» یا «نه» جواب می‌داد. آنچه در پی می‌آید، نمونهٔ یکی از گفتگوهایی است که من با روی در روزهای یکشنبه داشتم:

- سلام روی حالت چطوره؟
- (مکث طولانی) خوبم.
- چه برنامه‌ای برای تعطیلی آخر هفته داری؟
- برنامه خاصی ندارم.
- فکر می‌کنی همان‌طور که هواشناسی پیش‌بینی کرده، دو روز آینده بارانی باشد؟
- فکر نمی‌کنم.

هنگامی که با روی شروع به صحبت می‌کردم، او واقعاً گیج و دست‌پاچه می‌شد. همچنین او چهرهٔ غم‌زده‌ای داشت و من همیشه گمان می‌کردم که مشکلات زیادی را در زندگی تجربه می‌کند. خلاصه پس از یک سال، زمان مکالمهٔ من با او قدری بیشتر شد. با اینکه او هنوز در شروع کردن مکالمه پیش‌قدم نمی‌شد، اما شروع به صحبت و تماس چشمی بیشتری با من می‌کرد. حتی چند بار نیز لبش به تبسم تکان خورد و مرا متعجب کرد؛ زیرا بعید می‌دانستم قادر به چنین کاری باشد.

من فکر می‌کنم که کم‌کم به روی دلبستگی پیدا کردم. من قبل از روی با چندین فرد غیرقابل پیش‌بینی و فریبکار وارد رابطهٔ عاطفی شده بودم. روی درست برعکس آنها بود. او فرد باثبات، خوشرو و همواره یکنواختی بود و من چنین چیزی را دوست داشتم. همچنین من از اینکه هر یکشنبه صبح او را وادار به صحبت می‌کردم، لذت می‌بردم. بالأخره هنگامی که متوجه شدم او نیز هر هفته به

شوق دیدن من به فروشگاه می‌آید، احساس کردم که عاشق او شده‌ام.

سرانجام یکی از روزهای شنبه، از روی دعوت کردم که ساعتی را با هم بگذرانیم. من او را برای روز یکشنبه بعدازظهر به یک کنسرت موسیقی دعوت کردم. به نظر می‌رسید که از دعوت من حیرت‌زده شده است. او حدود یک دقیقه به من زل زده و در نهایت شانه‌هایش را با بی‌اعتنایی بالا انداخت و گفت «باشد». روی در بیرون از فروشگاه همان کسی بود که در داخل فروشگاه به نظر می‌آمد، ساکت و کم‌حرف. او به پرسش‌های من با حداقل کلمه یعنی «بله» و «نه» جواب می‌داد. کنسرت او را به هیجان نیاورد. چنان‌که بعدها نیز هیچ چیز دیگر او را هیجان‌زده نکرد. من همچنان به تقاضای خود از روی به دیدن جاهای مختلف ادامه دادم و او نیز غالباً موافقت می‌کرد. اکنون که خوب فکر می‌کنم، متوجه می‌شوم که گویا روی از اینکه ساعتی را با من می‌گذراند، هیجان‌زده نمی‌شد. گویا بودن با من با تعمیر یکی از چند ماشینی که در گاراژ خانه‌اش داشت، هیچ فرقی برایش نداشت.

اما من کسی را در زندگی‌ام نداشتم و به همین جهت، بودن با روی برایم خوشایند بود. من در کنار روی بسیار احساس امنیت می‌کردم.

روی در یک کارخانهٔ ساخت دست و پای مصنوعی و در قسمت ذوب مواد لاستیکی این «کارخانه کوچک» به تنهایی کار می‌کرد. با اینکه کار او بسیار کسل‌کننده به نظر می‌رسید، او هیچ شکایتی از آن نداشت و به نظر می‌رسید که کار در تنهایی برایش لذت‌بخش‌تر است.

در تمام دیدارهایی که من با روی داشتم، او هیچ‌گاه دست به من نزد و حتی دست من را نیز نگرفت. تا مدتی این موضوع ذهن مرا مشغول کرده بود که شاید من به نظر او زن جذابی نیستم. تا اینکه در نهایت یک‌بار گونه او را بوسیدم، بیچاره روی از تعجب خشکش زده بود. به نظرم رسید که هیچ‌گاه کسی او را نبوسیده بود. من این موضوع را از او پرسیدم و او در حالی که شانه‌هایش را بالا می‌انداخت، گفت: «یادم نمی‌آید، و بعید می‌دانم چنین کاری کردم باشم.» خلاصه اینکه من

بایستی همه چیز را به او یاد می‌دادم! در آن زمان ساده‌لوحی او برایم بسیار خوشایند بود و فکر می‌کردم که به مرور زمان روی نیز از عشق‌بازی خوشش خواهد آمد. اما چنین چیزی هرگز اتفاق نیفتاد.

در نهایت مثل همهٔ چیزهای دیگری که من پیشنهادش را به روی می‌دادم، به او پیشنهاد ازدواج دادم. او مدتی خیره به زمین نگاه کرد، شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت «باشد». من می‌دانم اکنون که شما داستان مرا می‌خوانید سرتان را تکان می‌دهید و می‌گویید در آن زمان چه بلایی سر عقل من آمده بود. اما واقعیت این است که من فقط در کنار روی احساس امنیت می‌کردم.

حدود ۳ سال است که من و روی با هم زندگی می‌کنیم. در این مدت تغییر زیادی حداقل در روی رخ نداده است. من فکر می‌کنم اشکال از من است. به نظر می‌رسد که من خود را قانع کردم که باور کنم روی پس از ازدواج به تدریج تغییر خواهد کرد و رابطهٔ ما صمیمانه خواهد شد، اما ماه‌ها و سال‌ها در پی هم گذشت و من بیشتر و بیشتر احساس تنهایی می‌کردم و در رویارویی با این حقیقت که روی واقعاً به کسی در کنار خود نیازی ندارد، احساس درماندگی می‌کردم. اکنون روی هر روز سر کار می‌رود و دو روز آخر هفته نیز به پیشنهاد من با هم بیرون می‌رویم، اما او هیچ‌گاه پیشنهاد هیچ کار مشترکی را به من نمی‌دهد. اگر من چیزی نگویم، ممکن است هفته‌ها بگذرد و کلامی از دهان او خارج نشود. نه اینکه او مرا دوست ندارد، اتفاقاً او واقعاً مرا دوست دارد، فقط نیازی به من ندارد. در حقیقت من فکر می‌کنم هیچ چیز دیگری جز پرداختن به کارهای مورد علاقه‌اش او را خوشحال نمی‌کند. او همواره تعدادی ماشین خراب در گاراژ خانه دارد که اوقات بیکاری خود را به تعمیر آنها اختصاص می‌دهد و هنگامی که ماشینی برای تعمیر وجود نداشته باشد، به تنظیم کلکسیون بزرگ کارت‌های بیسبال خود می‌پردازد. روی علاقهٔ چندانی به روابط جنسی ندارد. دیگر از اینکه او را دعوت به این کار کنم، خسته شده‌ام. هرچند که هرگاه از او چنین درخواستی کرده‌ام، مخالفت نکرده است.

من چندین مرتبه با خانوادهٔ روی صحبت کردم. روی به ندرت به دیدن آنها می‌رود. آنها نیز مثل خود روی آدم‌های عجیبی هستند. برادر او به من گفت که روی همیشه منزوی و ساکت بوده و او هیچ‌گاه دوستی نداشته است. در حقیقت خانوادهٔ روی از شنیدن خبر ازدواج او بسیار متعجب شده بودند. در واقع، روی در دوران نوجوانی، تنها به‌مدت کوتاهی با پسر همسایه بازی «سیاه‌چال و اژدها» راکرده بود، اما رابطهٔ آنها دوام چندانی نیافته بود. هنوز نمی‌دانم آیا می‌توانم باز هم به زندگی با روی ادامه دهم. من بارها به این فکر کرده‌ام که از او جدا شوم، اما آنچه مرا آزار می‌دهد این است که می‌ترسم، روی مخالفت جدی با جدایی من نداشته باشد. البته ممکن است قدری اعتراض کند، اما بعید می‌دانم که هیچ‌گاه دلش برای من تنگ شود. من به شدت احساس تنهایی می‌کنم و اکنون می‌فهمم که نیاز به همسری دارم که او نیز متقابلاً به من نیاز داشته باشد. فردی که بودن در کنار من برایش لذت‌بخش باشد. چیزی که می‌دانم روی آن را هیچ‌گاه به من نخواهد داد.

شخصیت منزوی

ویژگی برجستهٔ فردی با اختلال شخصیت اسکیزوئید، ناتوانی او در ایجاد ارتباط با دیگران است. غالب افراد اسکیزوئید دارای تاریخچه انزوای اجتماعی و اجتناب از ایجاد رابطه با دیگران هستند. همچنین آنها در تعاملات با دیگران (از جمله همسر) هیجان چندانی از خود نشان نمی‌دهند. آنها در ارتباط با دیگران افرادی خمود، بی‌توجه، قدری مرموز و کم‌حرف به نظر می‌آیند. مشخص‌ترین ویژگی غیرمعمول فرد اسکیزوئید، فقدان تمایل به ایجاد رابطهٔ صمیمانه با دیگران است. در حقیقت، فرد اسکیزوئید هیچ علاقه‌ای به ایجاد رابطهٔ صمیمانه و لذت‌بخش با دیگران ندارد. چنین فردی نه‌تنها از پیوستن به گروه‌های مختلف، حتی خانوادهٔ خود و فرصت‌های اجتماعی شدن اجتناب می‌کند، بلکه اشتیاق چندانی نیز به روابط عاشقانه و تداوم آن نیز از خود نشان نمی‌دهد.

یک فرد منزوی، دلبستهٔ تنهایی است و همواره خسته از فشارهای موجود در روابط بین‌فردی به گوشهٔ تنهایی پناه می‌برد. فرد اسکیزوئید یک تنهای واقعی است. او به هنگام تنهایی آرامش می‌یابد. او همواره فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کند که در آن فرد دیگری حضور نداشته باشد؛ چنان‌که، هم در زمینهٔ شغلی و هم تفریحی، شغل‌ها و تفریحاتی را انتخاب می‌کند که انجام آن مستلزم همکاری و حضور فرد دیگری نباشد. در نتیجه، فرد اسکیزوئید به ندرت با کسی دوست می‌شود و تقریباً می‌توان گفت که هیچ دوست صمیمی ندارد. آنها ممکن است که با یک یا دو نفر از اعضای خانوادهٔ خود رابطه داشته باشند، اما همین روابط نیز در غالب موارد سطحی است. نکتهٔ جالب توجه این است که فرد اسکیزوئید دلش برای روابط با دیگران تنگ نمی‌شود و بنابراین، انزوا و تنهایی برای او آزاردهنده نیست.

ما (نویسندگان) روزگاری به عنوان روان‌شناس در نیروی دریایی و در پایگاه‌های دریایی مختلف مشغول به‌کار بودیم. ما غالباً موظف بودیم که بنا به دلایل مختلف به ارزیابی وضعیت روانی پرسنل نظامی تحت پوشش خود بپردازیم. یکی از این ارزیابی‌ها این بود که مشخص کنیم کدامیک از پرسنل آمادگی آن را دارند که در ایستگاه‌های تحقیقاتی دورافتاده به‌کار بپردازند. آن تعداد از پرسنل نظامی و غیرنظامی که داوطلب خدمت در این ایستگاه‌های تحقیقاتی کوچک، ساکت و احیاناً خطرناک بودند، باید مورد آزمایشات روان‌شناختی قرار می‌گرفتند و اگر نتایج آزمایشات نشان می‌داد که آنها توانایی تحمل درجهٔ بالایی از تنهایی و استرس را دارا هستند، می‌توانستند به چنین مأموریت‌هایی اعزام شوند. در این ایستگاه‌های تحقیقاتی، سرگرمی‌های اندکی وجود داشت و فقط در برخی از مواقع امکان تماس با دیگر همکاران در ایستگاه مزبور وجود داشت. ما به زودی متوجه شدیم که فقط افراد خاصی توانایی سازگاری در وضعیت تنهایی شدید را دارا هستند: افراد اسکیزوئید. این افراد منزوی، فاقد علاقه به دیگران و افراد گریزان از روابط بین‌فردی، به‌طور

تعجب‌آوری کاملاً مناسبِ چنین مأموریت‌هایی بودند. هرچند ما مراقب بودیم که افراد دچار بیماری شدید روانی را برای مأموریت‌های مزبور انتخاب نکنیم، اما در نهایت منتخبین ما افرادی با ویژگی‌های اختلال شخصیت اسکیزوئید بودند که به دلیل ویژگی‌های شخصیتی خود، به‌خوبی از عهدهٔ چنین مأموریت‌هایی برمی‌آمدند، اما چنان‌که در این فصل به شما نشان خواهیم داد، این‌گونه افراد در مشاغلی که در آن نیاز به تعامل نزدیک با دیگران است، بازدهی چندانی ندارند.

افراد اسکیزوئید علاقه‌ای به روابط جنسی ندارند. این چیزی است که برای بسیاری از افراد تعجب‌آور است. در جایی که غالب انسان‌ها در جستجوی لذت جنسی و تماس و لمس جنس مخالف خود هستند، در فرد اسکیزوئید چنین اشتیاقی به چشم نمی‌خورد. البته ممکن است که او گاهی به خودارضایی روی بیاورد، اما احتمال اندکی وجود دارد که از همسر خود برای رابطهٔ جنسی دعوت به عمل آورد. در واقع در فرد اسکیزوئید تمایل به تماس و لمس جنس مخالف، یا وجود نداشته و یا کمرنگ است. به همین جهت این‌گونه تجربه‌ها برای او از کمترین اهمیت در زندگی روزانه برخوردار هستند.

از آنجایی که افراد اسکیزوئید برای حرف مردم اهمیت چندانی قائل نیستند، هم در روابط بین‌فردی و هم در محیط کاری، از بازدهی اندکی برخوردار هستند. هوش هیجانی افراد اسکیزوئید به‌طور وحشتناکی پایین است و به همین دلیل توانایی درک و فهم حالت‌های هیجانی دیگران و علائم ظریف موجود در روابط اجتماعی را ندارند. احساس تنهایی و فقدان مهارت‌های اجتماعی فرد اسکیزوئید سبب می‌شود تا دیگران به چشم یک آدم عجیب یا بی‌عرضه به او نگاه کنند. افراد اسکیزوئید توسط همکاران خود درک نمی‌شوند و غالباً توسط آنها مورد تحقیر و تمسخر و یا حتی تهدید نیز قرار می‌گیرند. با وجود اینکه افراد اسکیزوئید از نظر خطر آسیب‌رسانی تفاوت چندانی با دیگران ندارند، اما به دلیل گوشه‌گیری و رفتارهای عجیبی که دارند، ممکن است که دیگران به اشتباه به آنها به چشم افراد روانی و خطرناک نگاه کنند و از آنها فاصله بگیرند.

فرد اسکیزوئید بهترین نمونهٔ اجتناب از ابراز هیجان و روابط بین‌فردی است. افراد اسکیزوئید فقط در برخی موارد استثنایی به هیجان می‌آیند. همچنین آنها به‌خوبی قادر به درک حالت‌های هیجانی موجود در چهره و اندام دیگران نیستند. به‌طور مثال، ممکن است فرد اسکیزوئید پاسخ لبخند فرد مقابل را ندهد، معنی چشمک زدن را درک نکند. غالب افرادی که در پیرامون فرد اسکیزوئید قرار دارند، به سبب بی‌احساسی و گوشه‌گیری و اجتناب او از روابط اجتماعی، از او به عنوان «ماهیِ یخ‌زده» یاد می‌کنند. چنین افرادی اگرچه از نظر بالینی افراد افسرده‌ای جلوه می‌کنند، اما چنین نیست. آنها فقط فاقد هیجانات منفی و مثبت بوده و غالباً در خانه و به دور از روابط اجتماعی به سر می‌برند. از آنجایی که افراد اسکیزوئید از چیزی به نام عاطفه و هیجان خبر ندارند، ممکن است حتی از افسردگی خود نیز خبر نداشته باشند. حتی این امکان نیز وجود دارد که در مواردی فرد اسکیزوئید به عنوان فرد اُتیستیک تشخیص بیماری داده شود. انزواگزینی، فقدان تماس چشمی و دلبستگی افراد اسکیزوئید به کارها و تفریحات انفرادی، از بسیاری جهات آنها را با افراد اُتیستیک مشابه می‌سازد؛ با این تفاوت که افراد اسکیزوئید دچار نقص مغزی نیستند بلکه فقط به نقص اساسی در ساختار شخصیت دچار هستند. از آنجایی که افراد اسکیزوئید دوران کودکی خود را به دور از الگوهای روابط اجتماعی و دلبستگی به دیگران گذرانده‌اند، در دوران بزرگسالی از مهارت‌ها و علایق اجتماعی و بین‌فردی لازم برخوردار نیستند. نکتهٔ جالب توجه این است که دیگران نیز فرد اسکیزوئید را فردی «عجیب و غریب» می‌دانند؛ این در حالی است که خود او نسبت به چنین چیزی بینش چندانی ندارد. افراد اسکیزوئید از فقدان رابطهٔ صمیمانه با دیگران ناراحت نیستند و تمایلی نیز به آن ندارند.

افراد نزدیک به فرد اسکیزوئید غالباً از بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری او در رنج و عذاب هستند. با وجود این، فرد اسکیزوئید از شیوهٔ زندگی خود نه‌تنها ناراحت نیست، بلکه آن را دلچسب و خوشایند نیز می‌داند.

شکل‌گیری شخصیت اسکیزوئید

اگرچه هنوز واقعه یا پیشینهٔ خانوادگی خاصی به عنوان علت اصلی ایجاد اختلال شخصیت اسکیزوئید شناخته نشده است، با وجود این، در غالب موارد فرد اسکیزوئید دارای یک والد اسکیزوئید بوده است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهند که افراد اسکیزوئید برآمده از درون خانواده‌هایی با پیشینهٔ اسکیزوفرنیا (یک اختلال شدید روان‌شناختی که توهم و عدم رابطه با واقعیت از علائم اصلی آن به شمار می‌روند) هستند. افزون بر این، دوران کودکی فرد اسکیزوئید ممکن است که به دور از رابطهٔ عاطفی با والدین و دیگر اعضای خانواده سپری شده باشد. ممکن است که او در خانواده‌ای خشک و خشن رشد یافته باشد که در آن سکوت، تنهایی و عدم رابطهٔ صمیمانه چیزی عادی تلقی می‌شده است. رفتار اسکیزوئید را می‌توان به عنوان رفتاری دفاعی تلقی کرد که فرد اسکیزوئید به منظور حمایت از خود، آن را نشان می‌دهد. کودکی که در یک محیط آشفته یا تهدیدآور رشد می‌کند، ممکن است به منظور دفاع از خود، از ایجاد رابطه با دیگران پرهیز کند. اگرچه این‌گونه کناره‌جویی در زمان خودش می‌تواند تا حدی مؤثر واقع شود، اما تداوم آن در دوران نوجوانی یا بزرگسالی سبب بروز مشکلاتی جدی در زمینهٔ شغلی و روابط عاطفی خواهد شد. شیوع اختلال شخصیت اسکیزوئید در مردان اندکی بیش از زنان است.

فرد اسکیزوئید به عنوان شریک زندگی

فرد اسکیزوئید همواره خود را در تنهایی نگه خواهد داشت. اگر قصد ایجاد رابطهٔ عاطفی با فرد اسکیزوئید را دارید و امیدوار هستید که رابطه‌ای خوشایند با او داشته باشید، بدون تردید چنین چیزی اتفاق نخواهد افتاد. فرد اسکیزوئید ممکن است شریک مالی، همکار تحقیقاتی و یا هم‌اتاقی خوبی برای شما باشد (از آن هم‌اتاقی‌هایی که هرگز از شما تقاضای مادی یا عاطفی ندارد). اما هرگز

نمی‌تواند نیازهای جسمی و عاطفی شما را برآورده سازد. البته مشکل این است که فرد اسکیزوئید هرگز نیازی به داشتن رابطه صمیمانه در خود احساس نمی‌کند. او احتمالاً احساس خاصی نسبت به رابطهٔ عاشقانه، و به‌ویژه علاقه‌ای به بودن در کنار شما یا حتی حرف زدن با شما ندارد. در اینجا یک تناقض وجود دارد: محبوب اسکیزوئید شما، هیچ‌گاه نمی‌تواند به مفهوم اصلی با شما رابطهٔ عاطفی برقرار کند. حقیقت این است که او علاقهٔ چندانی به ایجاد رابطهٔ صمیمانه با شما ندارد.

همچنین تعجبی نخواهد داشت اگر شما از فقدان میل جنسی محبوب خود شکایت داشته باشید. هرچند ممکن است او برای جلب رضایت خاطر شما در این حیطه تمام تلاش خود را به‌کار گیرد، اما در مقایسه با غالب افراد در زمینهٔ پیش‌قدم شدن و طولانی ساختن آن مشکل خواهد داشت. این نوع کناره‌گیری و فقدان میل جنسی، خود پاسخ روشنی است به این پرسش که: چرا افراد اسکیزوئید به‌ندرت وارد رابطهٔ عاطفی می‌شوند و یا ازدواج می‌کنند؟ بسیار خوب است که شما به آغاز رابطه با محبوب اسکیزوئید خود فکر کنید و از خودتان بپرسید که چگونه این رابطه به وجود آمد؟ به‌احتمال زیاد در ابتدا این شما بودید که به او پیشنهاد آشنایی و ادامهٔ آن را دادید، زیرا یک فرد اسکیزوئید به‌ندرت از کسی تقاضای آشنایی و دوستی و یا ازدواج می‌کند.

علاوه بر بی‌تفاوتی جنسی، به‌احتمال زیاد محبوب اسکیزوئید شما علاقه‌ای به رابطهٔ صمیمانه با شما نیز ندارد. غالباً این نوع بی‌احساسی و بی‌تفاوتی شایع‌ترین شکایت از فرد اسکیزوئید به شمار می‌رود. همهٔ ما آرزومند برخورداری از عشق و ارتباط هستیم و از طرد شدن و مورد ارزیابی قرار گرفتن هراس داریم، اما در فرد اسکیزوئید چنین آرزوها وهراس‌هایی یافت نمی‌شود. زیرا تنها احساسی که او دارد بی‌تفاوتی است. فرد اسکیزوئید حتی هنگامی که ازدواج می‌کند نیز تنها چیزی که در ازدواج او به چشم می‌خورد، کناره‌جویی و همزیستی به‌موازات (و نه همراه) همسر است.

هنگامی که فرد متوجه می‌شود که محبوب یا همسر او یک فرد اسکیزوئید است، شاید او به منظور درمان به یک فرد متخصص مراجعه کند. البته هیچ تعجبی ندارد که فرد اسکیزوئید هیچ دلیلی برای درمان خود نبیند و از نگرانی نامزد یا همسر خود سر درنیاورد و از تهدید او به جدایی یا طلاق نیز ترس نداشته باشد. تنها در این نقطه است که نامزد و یا همسر او متوجه می‌شود که محبوب اسکیزوئید او هیچ نیازی به رابطه با او ندارد.

به‌طور خلاصه باید گفت اگر شما در رابطهٔ عاطفی با یک فرد اسکیزوئید قرار گرفته‌اید، تعجبی برای‌تان نخواهد داشت که ما به شما بگوییم احتمالاً محبوب شما به‌گونه‌ای افراطی اهل گوشه‌گیری است و احساس خاصی نسبت به تداوم رابطه با شما ندارد. او از صمیمیت با شما اجتناب می‌کند و فعالیت در تنهایی را به همراهی با شما ترجیح می‌دهد. فرد اسکیزوئید هم فاقد علاقه و هم فاقد استعداد برای ایجاد رابطهٔ صمیمانه با دیگران است. احتمال اندکی برای بهبودی چنین فردی وجود دارد. اگر شما گمان می‌کنید که با تلاش زیاد می‌توانید تغییر چشمگیری در او به وجود بیاورید، باید گفت که سخت در اشتباه هستید و فقط مدت زمان رنج و عذاب خود را طولانی‌تر می‌سازید.

چرا من جذب افراد منزوی و گوشه‌گیر می‌شوم؟

چرا من همواره جذب افراد منزوی و گوشه‌گیر می‌شوم؟ چرا من بایستی به اصطلاح از یک سوراخ دو بار گزیده شوم؟ آیا اشکال از جانب من است؟ اگر شما همواره جذب افراد اسکیزوئید می‌شوید، به معنای این است که شما از جنبهٔ عشقی، جذب فردی می‌شوید که:

- علاقه‌ای به ایجاد رابطهٔ صمیمانه با شما یا هر فرد دیگری ندارد.
- غالب مواقع ترجیح می‌دهد که تنها باشد.
- تقریباً هیچ دوست نزدیکی ندارد.

- نسبت به تمجید یا انتقاد شما بی‌تفاوت است.
- در غالب مواقع از نظر عاطفی در حالت بی‌تفاوتی به سر می‌برد.

به راستی چرا شما همواره در جستجوی فردی اسکیزوئید هستید؟ چگونه شما می‌توانید عاشق فردی شوید که علاقه‌ای به رابطهٔ صمیمانه با دیگران ندارد؟ کدام ویژگی شخصیتی یک فرد اسکیزوئید شما را به سمت او جذب می‌کند؟

تا حد زیادی علت فریبندگی و گول‌زنندگی اسکیزوئید در خصلت درونگرایی و گوشه‌گیری او نهفته است. به‌نظر می‌رسد چنین فردی در زمینهٔ روابط اجتماعی فاقد تجربه و مهارت و اعتماد به نفس لازم است و این ما را تحریک می‌کند که مانند یک ناجی به‌کمک او بشتابیم و با او رابطهٔ عاطفی برقرار کنیم. مانند یک مادر یا خواهر بزرگتر به‌کمک او می‌شتابیم و می‌خواهیم او به نحو بهتری در روابط و تعاملات اجتماعی عمل کند. ما می‌خواهیم او را مطمئن سازیم که کسی هست که از او حمایت کند. اگر نیاز دارید که دیگران نیز به شما نیاز داشته باشند، این امکان وجود دارد که ویژگی‌های فرد اسکیزوئید شما را به سوی خودش جذب کند، اما موضوع خنده‌آور این است که شما به سوی فردی جذب می‌شوید که به‌طور کلی نیازی به شما ندارد.

هنگامی که شما با کناره‌جویی افراطی فرد اسکیزوئید مواجه می‌شوید، ممکن است از خودتان بپرسید که چنین فردی چگونه می‌تواند ازدواج کند. غالباً یک فرد حمایت‌کننده، نیاز شدید دارد که دیگران نیازمند او باشند. فرد اسکیزوئید برای او بسیار جذاب به نظر می‌رسد. بنابراین، با او رابطه برقرار می‌کند و در نهایت به او پیشنهاد ازدواج می‌دهد. فرد اسکیزوئید نیز که هیچ چیز برایش فرقی نمی‌کند، ممکن است در حالی که شانه‌هایش را بالا می‌اندازد، با پیشنهاد او موافقت کند. تصمیم فرد اسکیزوئید برای اقدام به منظور ایجاد رابطه یا حتی ازدواج اهمیت چندانی برای او ندارد. همچنین هنگامی که رابطه‌اش با فردی به پایان می‌رسد نیز تأثیر چندانی بر او باقی نمی‌گذارد.

در اینجا یک تناقض وجود دارد، برخی از ما عاشق فردی می‌شویم که نسبت به داشتن رابطه با ما بی‌تفاوت است یا اصلاً علاقه‌ای به ما ندارد. ما (نویسندگان) در دفتر مشاوره خود، مراجعین بسیاری داشته‌ایم که از رابطه با فرد محبوب یا همسر منزوی و گوشه‌گیر خود شکایت داشتند. مشکل آنها این بود که خواستار فردی بودند که او از صمیم قلب خواستار آنها نبود.

اگر شما همواره نقش یک حمایت‌کننده و ناجی را در زندگی بازی کرده‌اید، اگر شما متوجه شده‌اید که فقط مجذوب افرادی می‌شوید که هیچ احساس خاصی نسبت به شما ندارند، اگر متوجه شده‌اید که با یک فرد اسکیزوئید وارد رابطهٔ عاطفی شده‌اید، زمان آن فرا رسیده است که قدری تأمل کنید و از خودتان بپرسید: چرا؟ اجازه دهید که با تمام وجود رودرروی این واقعیت قرار گیرید که یک فرد اسکیزوئید چیز خاصی به شما نمی‌دهد. زیرا آنها غالباً علاقه‌ای به ایجاد رابطهٔ عمیق و صمیمانه با دیگران ندارند. رابطه با فرد اسکیزوئید یک رابطهٔ دوسویه نیست. همهٔ کارهای مربوط به این رابطه را شما انجام می‌دهید و در مقابل، توجه و تأیید اندکی دریافت می‌کنید. اگر شما عاشق فردی منزوی و کناره‌گیر شده‌اید، زمان آن فرا رسیده است که صادقانه از خود بپرسید: «کدامیک از والدین من چنین روحیه‌ای داشته‌اند؟» یا «کدامیک از والدین من مرا به‌گونه‌ای تربیت کرده‌اند که جذب افراد منزوی و گوشه‌گیر شوم؟» ما حدس می‌زنیم حداقل یکی از والدین یا یکی از افراد مهم زندگی شما در دوران کودکی، فردی منزوی و گوشه‌گیر بوده است، چنان‌که هیچ کاری از سوی شما توجه و علاقهٔ او را نسبت به شما جلب نمی‌کرده است. متأسفانه وجود چنین تجربهٔ تلخی در گذشته، غالباً سبب می‌شود که ما نیاز سیری‌ناپذیری نسبت به دریافت محبت، توجه و رابطه‌ای عمیق که هرگز به‌طور مثال از پدر منزوی و گوشه‌گیر خود نگرفته‌ایم، پیدا کنیم.

برخی از ما معتاد به حمایت از دیگران هستیم و ویژگی‌های فرد اسکیزوئید ما را به سمت کمک به او فرامی‌خواند. او فردی بسیار ساکت، ناراحت و بی‌تجربه

است و ما گمان می‌کنیم که او در دوران کودکی از سوی والدینش مورد بی‌توجهی و بی‌اعتنایی واقع شده است و آنگاه تصمیم می‌گیریم که به یاری او بشتابیم و آثار تلخ گذشته را از ذهن و زندگی او پاک کنیم. بسیاری از افراد اسکیزوئید ظاهر افسرده‌ای دارند (چنان‌که بسیاری از متخصصین برچسب افسردگی به آنها می‌زنند) و ممکن است این گمان را در شما ایجاد کنند که قصد خودکشی دارند، اما واقعیت این است که فرد اسکیزوئید، فرد افسرده‌ای نیست و برای او فرق نمی‌کند که شما چقدر به وی محبت و توجه دارید یا ندارید. بنابراین، دوستی و حمایت شما از او، اساس شخصیت او را تغییر نخواهد داد.

برخی از ما ممکن است که فرد اسکیزوئید را فردی ساکت و گوشه‌گیر بیابیم و چنین ویژگی‌هایی برای ما جذاب و حتی مرموز جلوه کند. همچنین عده‌ای به این علت که فرد اسکیزوئید تابه‌حال با فردی رابطهٔ عاطفی نداشته است، شیفتهٔ او می‌گردند. برای آنها بسیار جالب و قابل تحسین است که در جهانی که روابط جنسی به امر پیش‌پاافتاده‌ای مبدل شده است، فرد اسکیزوئید هنوز چنین چیزی را تجربه نکرده است. آنها هنگامی که با فرد اسکیزوئید رابطهٔ عاطفی برقرار می‌کنند، او را در مقایسه با دیگر افراد که از همان آغاز توقع رابطهٔ جنسی دارند، مورد تحسین و ستایش قرار می‌دهند، اما خبر ندارند که به‌طور کلی فرد اسکیزوئید فاقد تمایلات جنسی است و بعد از ازدواج نیز همچنان از انجام این کار اکراه خواهد داشت.

عوامل دیگری نیز وجود دارد که موجب جذابیت فرد اسکیزوئید در چشم شما می‌شود. اگر شما عمری را درناراحتی از تنهایی به سر برده باشید، ممکن است با دیدن فرد اسکیزوئید با او همانندسازی کرده و به منظور تسکین آلام خود به‌سویش جذب شوید. هرچند در ظاهر شما قصد دارید او را از تنهایی دربیاورید، اما در واقع قصد شما این است که کاری برای خودتان بکنید. خودتان را گول نزنید، این نه فرد اسکیزوئید بلکه شما هستید که احساس تنهایی می‌کنید. در نهایت برخی از ما به دنبال دردسر می‌گردیم و ایجاد رابطه با فرد اسکیزوئید،

احتمالاً در جهت برآورده شدن چنین نیازی صورت می‌گیرد.

بسیاری از رفتارهای محبوب اسکیزوئید می‌تواند ما را به سمت و سوی او جذب کند و در رابطه با او نگاه دارد. به این معنا که ما غالباً شیوهٔ رابطهٔ خود در دوران کودکی را در رابطه با فرد اسکیزوئید تکرار می‌کنیم و در این راستا به حمایت او برمی‌خیزیم. به عبارت دیگر ما نیاز داریم که دیگران به ما نیازمند باشند و ما با حمایت از آنها، ارزشمندی خودمان را به خودمان ثابت می‌کنیم. برخی از ما نیز به سادگی فرد اسکیزوئید را دوست‌داشتنی می‌یابیم. اگر شما از این دسته افراد هستید، با خودتان در مورد یک چیز صداقت داشته باشید: محبوب اسکیزوئید شما هیچ‌گاه انزوا و تنهایی را ترک نخواهد گفت. اگر شما در یک رابطهٔ عاطفی به دنبال تبادل عاطفی هستید، باید بدانید که زندگی با یک فرد اسکیزوئید، برای‌تان مشکل خواهد بود.

زندگی با فرد اسکیزوئید

اگر من عاشق یک فرد اسکیزوئید شده باشم، چه‌کار باید بکنم؟ آیا روان‌درمانی به او کمک خواهد کرد؟ آیا هیچ امیدی به تغییر او وجود دارد؟ آیا در زندگی با فرد اسکیزوئید نیازهای عاطفی من برآورده خواهد شد؟ اینها پرسش‌هایی است که ما روان‌شناسان بارها از زبان افرادی که ناگهان متوجه می‌شوند فرد محبوب یا همسر آنها فردی اسکیزوئید است، می‌شنویم.

شما به‌عنوان کسی که با یک فرد اسکیزوئید به سر می‌برید، باید بدانید که احتمال بسیار کمی به درمان او وجود دارد و در نتیجه، او قادر به تأمین نیازهای عاطفی شما در حیطهٔ یک رابطهٔ صمیمانه نیست. البته ویژگی‌های شخصیتی همهٔ افراد اسکیزوئید مانند یکدیگر نیست. یک فرد اسکیزوئید می‌تواند فقط یک فرد بسیار درون‌گرا باشد و به‌گونه‌ای افراطی تقریباً از هرگونه رابطه با فرد دیگر اجتناب کند. فردی که از نقطه نظر روان‌شناختی یک اسکیزوئید شناخته می‌شود ارتباط با دیگران از جمله شما، برایش دشوار است. البته به این معنا نیست که او مایل به برقراری یک رابطهٔ عاطفی

دوسویه نیست. فقط به این معنا است که قادر به چنین کاری نیست.

برای غالب انسان‌ها، تصمیم جدی به منظور ازدواج با یک فرد اسکیزوئید، تصمیم عاقلانه‌ای نیست، به ویژه اگر شما به دنبال همسری باشید که بخواهید او نیز قلبش برای ازدواج با شما بتپد. با وجود این ممکن است برخی از شما که این کتاب را می‌خوانید، از قبل وارد رابطهٔ عاطفی با یک فرد اسکیزوئید شده باشید. حتی ممکن است که شما با چنین فردی ازدواج کرده و دارای فرزندانی نیز باشید. در این صورت همچنان‌که شما برای بهبود رابطهٔ خود با همسرتان تلاش می‌کنید، بایستی که چند چیز را به خاطر داشته باشید:

توقعات واقعی داشته باشید

در ابتدا این واقعیت را بپذیرید که احتمال تغییر همسر شما بسیار ضعیف است. افراد اسکیزوئید تمایلی به داشتن رابطهٔ صمیمانه با کسی ندارند. آنها نسبت به تحسین شدن یا مورد انتقاد واقع شدن بی‌تفاوت هستند و از حداقل استعداد برای ایجاد و حفظ رابطهٔ عاطفی برخوردارند. از سوی دیگر، همچنان‌که گفتیم، همهٔ افراد اسکیزوئید مانند یکدیگر نیستند و بعضی اختلال‌شان از شدت زیادی برخوردار نیست. به همین دلیل، تا حدی می‌توان به رشد عاطفی آنها امیدوار بود، اما به عنوان همسر یک فرد اسکیزوئید ممکن است که در حیطهٔ رابطهٔ زناشویی، سرانجام خود را فردی مأیوس و شکست‌خورده احساس کنید. هرچند ممکن است میل داشته باشید باور کنید که فقط اگر کمی بیشتر به او محبت و توجه کرده بودید، همسرتان به صحبت کردن با شما علاقمند می‌شد و دنیای درونی خودش را با شما در میان می‌گذاشت. اگر چنین فکری دارید، اشتباه می‌کنید. همسر اسکیزوئیدتان نه با شما، بلکه با هر فردی و در هر شرایطی، همین است که هست. منتظر تغییر خاصی در او نباشید، تا اگر حاصل شد، آن را جشن بگیرید.

برای ایجاد تغییر او را تحت فشار شدید قرار ندهید

به یاد داشته باشید که آنچه از نوع انزوا و گوشه‌گیری در همسر خود می‌بینید،

نتیجهٔ سال‌ها تمرین و ممارست در این‌کار بوده است. گوشه‌گیری اصلی‌ترین مکانیسم دفاعی او در حمایت از خودش در برابر آسیب‌های خیالی یا احتمالی جهان خارج به شمار می‌رود. اگر شما به‌طور مداوم او را برای ایجاد رابطهٔ صمیمانه با خودتان تحت فشار قرار دهید، به‌احتمال زیاد شما به عاملی برای انزوای بیشتر او تبدیل خواهید شد. رویارویی شدید شما با همسر خود در جهت بیرون آوردن او از لاک انزوا و پاسخگویی به نیازهای عاطفی شما، از نوع راهبردهای بی‌حاصل محسوب می‌گردد. راهبرد مؤثر در این باره، باید در درجهٔ اول با آسان‌گیری و شکیبایی شما همراه باشد. شما که با خصوصیات و نیاز همسرتان به تنها بودن آشنایی دارید، چرا او را ترغیب به این کار نمی‌کنید؟ با انجام این کار، این امکان وجود دارد که همسر شما احساس بهتری نسبت به شما پیدا کرده و در مقابل، او نیز زمان‌هایی را به بودن در کنار شما اختصاص دهد. فشار به فرد اسکیزوئید به منظور ایجاد رابطهٔ صمیمی بهترین بهانه برای دور شدن هرچه بیشتر او از منبع فشار است، زیرا برای فرد اسکیزوئید هیچ چیزی بدتر از یک محبوب یا همسر مزاحم و خلوت‌شکن نیست.

در هر فعالیتی که او از آن لذت می‌برد، مشارکت کنید

فعالیت‌های اجتماعی معدودی وجود دارد که یک فرد اسکیزوئید از آنها لذت می‌برد. شاید همسر شما از تماشای تلویزیون، تعمیر یا نظافت ماشین، یا مطالعه لذت می‌برد. با او در این نوع فعالیت‌ها همراه شوید؛ حتی اگر مبادله کلامی زیادی بین شما صورت نگیرد. در آغاز آشنایی با همسرتان حتماً چیزهایی وجود داشت که هر دو از آنها لذت می‌بردید. چرا آن فعالیت‌ها را دوباره تجربه نمی‌کنید؟ راز این فعالیت‌ها در این است که همسرتان با دیدن شما به‌جای یادآوری مزاحمت و آزار، به یاد لحظه‌ها و فعالیت‌های لذت‌بخش خود می‌افتد. به‌این ترتیب، ممکن است به مرور زمان همسر اسکیزوئید شما در حضور شما نیز احساس راحتی کند و حتی بودن با شما را به انزوا و تنهایی ترجیح دهد. البته

هیچ ضمانتی در این مورد وجود ندارد، اما عقل حکم می‌کند که به جای آنکه به همسر اسکیزوئید برای ترک تنهایی و همراه شدن با خود فشار آورید، او را به سوی خود جذب کنید.

پاداش دهید، تنبیه نکنید

بی.اف. اسکینر از رفتارگرایان مشهوری است که جایگاه خود را در تاریخ روان‌شناسی مدیون کشف این نکته است که پاداش دادن به رفتار مطلوب بیش از تنبیه رفتار نامطلوب موجب تکرار رفتار مطلوب خواهد شد. بنابراین، اگر به جای آنکه محبوب اسکیزوئید خود را به دلیل انزوا و گوشه‌گیری تحقیر و سرزنش کنید، همان مقدار زمانی که با شما می‌گذراند، هرچند اندک، را مورد تقدیر و تحسین قرار دهید، احتمال بیشتری دارد که به خواستهٔ خود دست یابید. در واقع، با تحسین و تشویق محبوب اسکیزوئید، سبب می‌شوید که او تمایل بیشتری به حضور در کنار شما پیدا کند. پس از آن نیز کوچکترین توجه او نسبت به خودتان را مورد تحسین و تقدیر قرار دهید. اسکینر این تکنیک را **شکل‌دهی** می‌نامد. با پاداش دادن به هرگونه نشانه‌ای از رفتار مطلوب و پیشه کردن صبر و تحمل در جهت ایجاد تغییرات لازم در محبوب اسکیزوئید خود، احتمال بیشتری دارد که رابطهٔ میان شما و او از کیفیت بهتری برخوردار شود.

روابط دیگری برای برآورده ساختن نیازهای عاطفی خود پیدا کنید

اگر شما تصمیم گرفته‌اید که همچنان با محبوب اسکیزوئید خود بمانید و از سوی دیگر نیاز دارید که نیازهای عاطفی و علایق اجتماعی خود را نیز تحقق بخشید، بایستی که روابط خود با جهان خارج را گسترده‌تر سازید. اوقاتی را به بودن در جمع دوستان صمیمی و خانوادهٔ خود اختصاص دهید. اگر شما برخی از نیازهای عاطفی خود را در بیرون از رابطه با محبوب خود برآورده سازید، آنگاه نیاز عاطفی کمتری به او پیدا خواهید کرد و البته توصیهٔ ما به این معنا نیست که در جهت رفع نیازهای عاطفی خود، با فرد دیگری از جنس مخالف طرح دوستی

بریزید، زیرا به احتمال زیاد چنین رابطه‌ای رنگ عاطفی و عشقی به خود نخواهد گرفت و هیچ‌گاه به حل مشکل شما منجر نخواهد شد.

- روان‌درمانی به احتمال زیاد مؤثر نخواهد بود

در صورتی که اختلال شخصیت محبوب شما شدید باشد، احتمال اینکه مشاوره یا روان‌درمانی تغییری در او ایجاد کند، بسیار اندک و نزدیک به صفر است. زیرا افراد اسکیزوئید نه اعتقادی به روان‌درمانی دارند و نه مستعد دریافت بینش نسبت به الگوهای رفتاری خود هستند. مهمتر از همه اینکه فرد اسکیزوئید تمایل چندانی به تغییر خود ندارد. اگرچه ممکن است محبوب شما علاقهٔ زیادی به شما داشته باشد، اما این علاقه به آن حدی نیست که تهدید شما به جدایی و طلاق او را از لاک انزوای خود بیرون آورد. به این ترتیب شاید حدس بزنید که محبوب اسکیزوئید شما همان‌قدر که از شما فاصله می‌گیرد، از فرد روان‌درمانگر نیز ممکن است فاصله بگیرد. هرچند یک فرد اسکیزوئید از مکالمهٔ سطحی، عقلانی یا روشنفکرانه با دیگری ممکن است اکراهی نداشته باشد، اما احتمال آن نیز وجود ندارد که از یک مکالمهٔ صمیمانه و عاطفی استقبال کند. به‌طور خلاصه باید گفت که اگر خواهان ادامهٔ رابطه با محبوب اسکیزوئید خود هستید، بایستی که او را آنچنان که هست بپذیرید، توقع زیادی از او نداشته باشید و به همان اندک رضایتی که از رابطه با او به دست می‌آورید، قانع باشید.

زمان ترک رابطه

ممکن است دیر یا زود شما به این نتیجه برسید که زندگی با یک فرد اسکیزوئید چیزی نیست که شما بیش از این بتوانید آن را تحمل کنید. اکنون شما پی برده‌اید که آن ویژگی‌های شخصیتی که روزگاری سبب جذب شما به سوی او شده بودند، در واقع، علائم ابتلای به اختلال شخصیت هستند. حال متوجه شده‌اید که نه‌تنها او قادر به تبادل عاطفی دوسویه با شما نیست، بلکه علاقه‌ای هم به این کار ندارد. حتی ممکن است شما تحت روان‌درمانی نیز قرار گرفته و متوجه شده باشید که

شما از آن دسته افرادی هستید که تمایلی درونی به محبت کردن و توجه به دیگران دارید. هنگامی که چنین چیزی برای شما روشن شود، تمایلات مزبور قدرت خود را تا حد زیادی از دست داده و قادر به سوق دادن شما به سمت ایجاد رابطه با یک فرد اسکیزوئید نخواهد بود. در اینجا خبر خوشی برای شما داریم: اگر به رابطهٔ عاطفی با فرد اسکیزوئید پایان دهید، او را چندان ناراحت نخواهید ساخت؛ زیرا چنین فردی تمایل برای ایجاد رابطه با دیگران ندارد و غالباً تنهایی را به بودن با دیگران ترجیح می‌دهد. البته هر فردی با فرد دیگر تفاوت دارد و هرچه شدت اختلال شخصیت او کمتر باشد، از جدایی شما رنج بیشتری خواهد برد. با وجود این در غالب موارد فرد اسکیزوئید در مقایسه با افراد دارای دیگر انواع اختلالات شخصیت، خود را به خوبی با شرایط پس از پایان رابطه با محبوب خود وفق خواهد داد.

خلاصه

افراد دچار اختلال شخصیت اسکیزوئید، افرادی منزوی و گوشه‌گیر هستند. یک فرد اسکیزوئید، مهارت و نیز کنار آمدن با تنهایی را از همان دوران اولیه کودکی آموخته است. او بیشتر اوقات در داخل خانه و به دور از هرگونه تعاملات هیجانی زندگی می‌کند. حتی اگر شما جذب ویژگی خلوت‌گزینی او شوید، احتمال کمی وجود دارد که از رابطهٔ عاطفی و همنشینی با او لذت ببرید. اگر شما در رابطهٔ عاطفی با چنین فردی قرار بگیرید، همهٔ وظایف مربوط به حفظ و تداوم این رابطه به دوش شما خواهد بود. شما به زودی متوجه خواهید شد که با فردی زندگی می‌کنید که نه برای رابطه، بلکه فقط برای تنهایی ساخته شده است.

فصل ۶

محبوب عجیب و غریب[1]



شخصیت اسکیزوتایپال[2]

ویژگی‌های شخصیت اسکیزوتایپال

- افکار او غالباً به نظر شما، دوستان و خانواده‌تان عجیب جلوه می‌کند.
- حوادث و اتفاقات عادی معنای خاصی برای او دارند.
- او به طریقهٔ خاصی جهان را تجربه می‌کند؛ چنان‌که در برخی مواقع، شما از آنچه او می‌بیند و یا تجربه می‌کند، سر درنمی‌آورید.
- بارها اتفاق می‌افتد که او به فردی مشکوک مبدل می‌شود.
- عواطف و هیجانات او غالباً نامناسب و عجیب به نظر می‌رسند.
- غالباً ظاهر عجیب و غریبی دارد.
- دوستان صمیمی معدودی دارد.
- غالباً در موقعیت‌های اجتماعی به شدت احساس ناراحتی می‌کند، زیرا احساس می‌کند که دیگران با ظاهر و رفتار عجیب و غریب او رفتار مناسبی ندارند.

آیا تا به حال مجذوب فردی عجیب و غریب و غیرعادی شده‌اید؟ آیا در

1. Odd Partner
2. Schizotypal Personality

مدت آشنایی با او رفتارهای عجیب او برجسته‌تر شده است؟ آیا ویژگی‌های عجیب او و واکنش ناخوشایند افراد نسبت به او، موجب کناره‌گیری شما از دیگران شده است؟ اگر چنین است، به‌احتمال زیاد شما وارد رابطهٔ عاطفی با فردی شده‌اید که دچار اختلال شخصیت اسکیزوتایپال است. این‌گونه افراد چنان عجیب و غریب رفتار می‌کنند که به دشواری موفق به یافتن شغل، روابط دوستانه و عشقی و حفظ آن می‌شوند. همچنان‌که این فصل را می‌خوانید، ببینید که آیا فرد محبوب شما فردی اسکیزوتایپال است؟ اگر چنین است، ببینید در چنین شرایطی چه‌کاری از دست شما ساخته است. اگر برای چندمین بار است که شما عاشق فردی دارای افکار و رفتارهای عجیب و غریب می‌شوید، زمان آن فرا رسیده است که از خودتان بپرسید که چه ویژگی‌هایی در فرد اسکیزوتایپال است که شما را مجذوب او می‌سازد.

داستان پاتریشیا[1]

من تردید دارم که اگر استوارت[2] را به خوبی شناخته بودم، حتی برای یک‌بار هم می‌خواستم با او قرار ملاقات بگذارم. البته اشتباه نشود، من هنوز هم عاشق استوارت هستم و بسیاری از ویژگی‌های او را دوست دارم.

در حدود شش سال از زمان طلاق من می‌گذشت که از طریق یکی از همکارانم با استوارت آشنا شدم. البته از همان آغاز قدری به او مشکوک شدم. در واقع، دوست همکار من نیز قدری عجیب و غریب به نظر می‌رسید. او دختر بسیار شوخی بود که همیشه ذهنش مشغول زندگی اسرارآمیز ارواح بود. من از طریق او به یک گروه کتابخوانی که پیرامون موضوعات عجیب و غریب از جمله ارواح بحث و گفتگو می‌کردند وارد شدم و در آنجا با استوارت آشنا گشتم.

به‌طورکلی من از همان آغاز استوارت را فردی دوست‌داشتنی یافتم. اگرچه او

1. Patricia 2. Stewart

چند سالی از من کوچکتر بود، اما به نظر می‌رسید که این موضوع برایش چندان مهم نیست. او از ظاهر عادی برخوردار بود، اما در آن زمان ظاهر مردان برایم اهمیتی نداشت و به خاطر تجربهٔ تلخی که از ازدواج قبلی خود داشتم، تنها چیزی که برایم مهم بود، این بود که همسر آینده‌ام فردی باشد که نسبت به همسر خود وفادار بماند. استوارت از حس شوخ‌طبعی عجیبی برخوردار بود که مرا شدیداً به خنده می‌انداخت. از آنجایی که در گروه کتابخوانی مزبور همه دربارهٔ موضوعات اسرارآمیز بحث و گفتگو می‌کردند، اعتقاد شدید استوارت به ارواح و دخالت آنها در زندگی افراد، برایم چندان عجیب جلوه نکرد. استوارت در اولین ملاقاتش با من دست و پای خودش راگم کرده بود و این برای من بسیار خوشایند بود و به من احساس غرور می‌بخشید.

اولین ملاقاتم با استوارت در بیرون از گروه کتابخوانی بسیار لذت‌بخش بود. بنابراین، تصمیم به ادامهٔ رابطه با او گرفتم. هفتهٔ بعد ما به سینما رفتیم و با هم شام خوردیم. من از بودن با استوارت لذت می‌بردم. او از حس شوخ‌طبعی عجیبی برخوردار بود. با وجود این من متوجه شدم که گفتگوهای ما بیشتر پیرامون افراد، ارواح، افسانه‌ها و شواهدی بود که به قول استوارت حکایت از آن داشتند که دولت از نشر اخبار مربوط به وقایع فوق‌طبیعی جلوگیری می‌کند. به عقیدهٔ من چنین چیزی سخت باورنکردنی بود، اما استوارت به‌طور جدی به آن عقیده داشت. آن شب به حالت شوخی و جدی به من اصرار کرد که ایمیل و شماره تلفن او را داشته باشم و در صورت برخورد با هر واقعهٔ غیرمترقبه‌ای سریعاً او را در جریان بگذارم.

ملاقات من با استوارت کم و بیش ادامه یافت. اگرچه رابطهٔ ما بیش از آنکه رابطه‌ای عشقی باشد، رابطه‌ای عجیب و غریب بود. استوارت علاقهٔ زیادی به نوشتن اظهارنظرهای طولانی در مورد پدیده‌های اسرارآمیز فوق‌طبیعی در اینترنت داشت و آنها را به انواع و اقسام سایت‌های عجیب و غریب ارسال می‌کرد. همچنین من متوجه شدم استوارت علاقهٔ زیادی به بازی نقش‌های خیالی

دارد؛ چنان‌که گاهی هنگام صرف غذا یا هنگامی که با هم صحبت می‌کردیم او ناگهان از زبان یکی از آن شخصیت‌های خیالی شروع به صحبت می‌کرد. در ابتدا این کار او برای من بسیار جالب و خشنودکننده بود، اما پس از مدتی، این کار او بیش از هر چیز دیگری مرا عصبانی می‌کرد.

نقطه پایانی رابطهٔ ما هنگامی بود که من او را به پیک‌نیک در پارک نزدیک محل سکونتم دعوت کردم. در این پیک‌نیک که دوستان همسایه من نیز حضور داشتند، من متوجه شدم که استوارت در بودن و صحبت کردن با دیگران بسیار احساس اضطراب و ناراحتی می‌کند و این سبب می‌شد که بیش از پیش رفتارش عجیب و غیرعادی جلوه کند. دوستان همسایهٔ من در همان پیک‌نیک چندساعته از رفتار و گفتارهای عجیب و غریب استوارت نتیجه گرفتند که او یک فرد غیرعادی است. در نهایت، استوارت بر سر تعدادی از آنها که از حرف‌های او خنده‌شان گرفته بود (البته من مطمئن بودم که قصد تمسخر او را نداشتند.) فریاد کشید. بدتر از همه داستان ترسناکی بود که او برای کودکانم تعریف و آنها را به شدت وحشت‌زده کرد.

چند روز پس از واقعهٔ پیک‌نیک، من به صراحت به استوارت گفتم که تصمیم گرفته‌ام که به رابطهٔ خودم با او پایان دهم. تصمیم من او را تا مدتی ناراحت ساخت، اما سپس قبول کرد که درک او برای زنان بسیار دشوار است، اما جالب اینکه او هنوز هم برخی مواقع ایمیل‌هایی را برای من ارسال می‌کند و در آن به من هشدار می‌دهد که مراقب ارواح سرگردانی که در حوالی خانهٔ من مشاهده کرده است، باشم.

شخصیت عجیب و غریب

فردی که از اختلال شخصیت اسکیزوتایپال رنج می‌برد، دارای ظاهر، افکار و رفتاری عجیب و غیرعادی است که می‌تواند برای شما در اوایل آشنایی‌تان با او

خوشایند و جالب توجه باشد. مشخصهٔ افکار این‌گونه افراد، باور به قدرت‌ها و توانایی‌های جادویی است. آنها عقیده دارند که این نیروهای فوق‌طبیعی یا فوق‌زمینی بر وقایع روزانه افراد تأثیرگذار هستند. ممکن است شما متوجه شوید که فرد محبوب شما بر این باور است که شخصیت‌های فیلم سعی دارند چیزی مهم را به او بگویند و یا به‌طور جدی به تله‌پاتی اعتقاد داشته باشد و از اینکه شما نمی‌توانید افکار و احساسات او را درک کنید، ناراحت شود. وقایع و اتفاقاتی که به‌نظر ما تصادفی و عادی به‌نظر می‌رسد، غالباً از سوی این‌گونه افراد دارای معانی و اهمیت خاصی هستند و یا به نحوی آنها را با خودشان در رابطه می‌بینند و یا ممکن است فردی اسکیزوتایپال که علاقهٔ زیادی به بازی و ایفای نقش دارد و برای پنجاهمین بار در حال دیدن فیلم ارباب حلقه‌هاست، ناگهان به‌طور جدی به‌جای یکی از شخصیت‌های فیلم شروع به صحبت کند و افراد پیرامون خود را که چنین توقعی از او ندارند، به شدت شگفت‌زده و هراسان سازد.

افراد اسکیزوتایپال غالباً به بهداشت و آرایش ظاهر خود توجهی ندارند، زیرا هر دو این موارد از مواردی هستند که موجب به‌هم‌خوردن تمرکز آنها پیرامون افکار و تخیلات عجیب و غیرعادی آنها می‌شوند. این‌گونه افراد حتی ممکن است الگوهای رفتاری و یا احوالپرسی عجیب و غریبی نیز داشته باشند؛ به‌طور مثال: سلام، من فرانک هستم که بیست و هشت سال است بر روی این سیاره ساکن هستم. یک شاگرد دبیرستانی غیرعادی را تصور کنید که در گوشه یک کافه تریا تنها نشسته و موهای او شانه نشده و لباس‌های عجیب و غریبی به‌تن دارد. هنگامی که یکی از دانش‌آموزان به سر میز او می‌رود، او پس از آنکه چند لحظه به‌طور نامناسبی به چشم‌های او خیره می‌شود، دست خود را دراز می‌کند و به شیوهٔ مریخی‌ها، آنچنان که در فیلم‌ها دیده است، با او دست می‌دهد. همین حرکت او کافی است که فرد مقابل احساس کند روبه‌روی آدم عجیب و غریبی نشسته است، به همین دلیل میز او را ترک می‌کند و نوجوان اسکیزوتایپال بار دیگر تنها می‌شود.

همچنان‌که می‌بینید، یک فرد اسکیزوتایپال احتمالاً دوران نوجوانی و جوانی خود را در رنج و تنهایی به سر برده است. تجربهٔ او از دیگران، مملو از طرد و تمسخر است و موجب شده است تا او نتواند به دیگران اعتماد کند. بنابراین، او به‌طور قابل توجهی فاقد مهارت‌های ارتباطی است و از بودن در میان جمع، به‌ویژه افراد غریبه احساس اضطراب و ناراحتی می‌کند. ورود او به یک جمع ناشناخته به احتمال زیاد او را بسیار مضطرب می‌سازد. همچنین ممکن است که فرد اسکیزوتایپال هنگام صحبت کردن از شاخه‌ای به شاخهٔ دیگری بپرد و دیگران را به این فکر بیاندازد که او یا دیوانه است و یا مواد مخدر مصرف کرده است. متأسفانه افراد اسکیزوتایپال به ندرت جز افراد خانوادهٔ خود، با افراد دیگری رابطهٔ نزدیک و صمیمانه دارند. فرد اسکیزوتایپال برخلاف فرد اسکیزوئید، علاقمند به ارتباط با دیگران است و از انزوا و تنهایی خود رنج می‌برد.

یک فرد اسکیزوتایپال به دلیل انزوا و طرد اجتماعی مزمن، از هوش هیجانی[1] پایینی برخوردار است و در نتیجه در روابط خود با دیگران قادر به درک دقیق نشانه‌های کلامی و غیرکلامی آنها نیست. او توانایی درک پیام‌های تلویحی مندرج در گفتار دیگران را ندارد. همچنین به دلیل آنکه بارها و بارها از سوی دیگران مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفته است، همواره با دیدهٔ شک و تردید به دیگران می‌نگرد. چنین بازخوردی متأسفانه منجر به شکل‌گیری یک حلقهٔ معیوب می‌گردد که در نتیجهٔ آن هرچه بیشتر فرد اسکیزوتایپال نسبت به دیگران بی‌اعتماد می‌گردد، بیشتر و بیشتر از سوی آنها مورد تمسخر، طرد و تحقیر قرار می‌گیرد و این روند بار دیگر به بی‌اعتمادی هرچه بیشتر او نسبت به دیگران منجر خواهد شد. از سوی دیگر، هرچه او بیشتر از دیگران کناره می‌گیرد، بیش از پیش از توسعه مهارت‌های اجتماعی که به شدت به آن نیاز دارد، بازمی‌ماند.

ما (نویسندگان) غالباً در شناساندن ویژگی‌های کامل یک فرد دارای اختلال

1. Emotional intelligence

شخصیت اسکیزوتایپال به دانشجویان خود دچار مشکل هستیم، اما نمایش فیلم سینمایی ***دینامیت ناپلئون***[1] کار ما را ساده کرده است. شخصیت اول این فیلم که ناپلئون نام دارد، یک دانش‌آموز دبیرستانی بسیار بی‌عرضه‌ای است که همواره ذهنش مشغول شخصیت‌های افسانه‌ای، جادویی و خیالی مانند اسب تک‌شاخ، ارواح خبیثه و حتی موجود خیالی دست‌ساخت خودش به نام «لیگر[2]» (ترکیبی از شیر (lion) و ببر (Tiger)) است. ناپلئون دوستان کمی دارد و ارتباط با دیگران در موقعیت‌های اجتماعی برایش دشوار است. او همچنین نسبت به هم‌مدرسه‌ای‌های خودش بدبین است و تا می‌تواند از آنها فاصله می‌گیرد. شیوهٔ لباس پوشیدنش غیرعادی است و ظاهر او نشان می‌دهد که نسبت به وضع ظاهری خود اعتنایی ندارد.

در مورد دیگر ویژگی‌های فرد اسکیزوتایپال باید گفت که احتمالاً در حیطهٔ شغلی خود دچار مشکل است، زیرا حفظ یک شغل در شرایطی که فرد با ظاهری نامناسب در محیط کاری حضور می‌یابد، حرف‌های عجیبی بر زبان می‌آورد و در حالی که از بودن در میان جمع همکارانش احساس اضطراب شدید می‌کند، بسیار دشوار است. چنین فردی می‌تواند برای همکاران و مشتریان خود فرد ترسناکی جلوه کند. بنابراین، تا هنگامی که او نتواند شغلی مناسب حس و حال خود (به‌طور مثال، کار در تنهایی) پیدا کند، همچنان از نظر شغلی در شرایط دشواری به سر خواهد برد. همچنین باید دانست که فرد اسکیزوتایپال در برخی مواقع همچون یک فرد روان‌پریش، به‌طور کلی با واقعیت قطع رابطه می‌کند. در چنین مواقعی او به مدت کوتاهی دچار توهمات بینایی، شنوایی یا هر دو می‌گردد. به‌طور مثال، با جدیت تمام اظهار می‌دارد: در همین لحظه یک روح خبیث که من فقط می‌توانم او را ببینم قصد دارد مرا تحت سلطه خود بگیرد. در چنین مواقع نادری، فرد محبوب شما نیاز به دارودرمانی یا بستری شدن در بیمارستان دارد.

---

1. Napoleon Dynamite 2. Liger

شکل‌گیری شخصیت اسکیزوتایپال

احتمال بسیار کمی دارد که فرد اسکیزوتایپال دوران کودکی عادی یا شادی را پشت‌سر گذاشته باشد. عوامل ژنتیکی، زندگی با والدین اسکیزوتایپال یا بدتر از آن اسکیزوفرنیا، به‌ویژه در اوایل دوران کودکی می‌تواند نقش مهمی در ابتلای فرد به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال داشته باشد. ممکن است که والدین فرد اسکیزوتایپال، افراد سرد و بی‌احساسی بوده و در نتیجه سبب شده‌اند که فرزندشان در تنهایی خود به دنیای تخیلات پناه ببرد. علاوه بر این، ممکن است والدین فرد اسکیزوتایپال، افرادی خشن، تحقیرگر بوده و یا از داشتن چنین فرزندی احساس شرم می‌کرده‌اند. در نتیجه، این فضا سبب شده است که او در هراس از آزار و اذیت، از آنها و دیگران کناره‌گیری کند. این افراد بعدها در بزرگسالی و به‌هنگام حضور در موقعیت‌های جدید نیز دچار اضطراب شده و از جهت سازگاری، بسیار کند عمل می‌کنند.

یکی از اصلی‌ترین عوامل شکل‌گیری اختلال شخصیت اسکیزوتایپال، رفتار عجیب و غریب و مختل والدین با کودک است. این‌گونه والدین ممکن است چیزی بگویند یا کاری انجام دهند که به نظر کودک، آشفته و بی‌معنی جلوه کند. به‌طور مثال، آنها ممکن است کودک را به خاطر انجام کاری عادی و بی‌ضرر و بدون آنکه قبلاً به او تذکر داده باشند، تنبیه یا مسخره کنند. چنین کودکی همواره نمی‌داند که والدین او چه واکنشی در قبال او از خود نشان خواهند داد و بنابراین، قدرتی جادویی را به والدین خود نسبت خواهد داد، چیزی که بعدها منجر به شکل‌گیری تفکر جادویی در کودک خواهد شد. ممکن است که او همراه با ترس به کنجکاوی هرچه بیشتر پیرامون آنچه گمان می‌کند از قدرتی جادویی برخوردار است، بپردازد. همچنین ممکن است که والدین، در کودک نسبت به ترک خانه ایجاد احساس گناه کنند. به‌طوری که مانع از رشد مهارت‌های اجتماعی لازم در او شده و او را ناخواسته به سمت اتخاذ الگوی کناره‌جویی از اجتماع، تخیلات غیرعادی و عادات عجیب و غریب سوق دهند.

فرد اسکیزوتایپال به عنوان شریک زندگی

در اینجا یک تناقض به چشم می‌خورد: بسیاری از افراد اسکیزوتایپال از آنجایی که نسبت به طرد شدن بسیار حساس هستند، غالب اوقات عمر خود (اگر نگوییم همه عمر) را در تنهایی به سر می‌برند. اگر شما وارد رابطهٔ عاطفی با فردی اسکیزوتایپال شده‌اید، شاید بخواهید بدانید که از رابطه و زندگی با او چه انتظاری می‌توانید داشته باشید. شما باید بدانید که عادات عجیب او احتمالاً در تمام مدتی که با او رابطه دارید باقی خواهد ماند. واقعیت این است که ویژگی‌های عجیب او نسبت به هرگونه تغییری بسیار مقاوم هستند. در اینجا به برخی ویژگی‌های مادام‌العمر اسکیزوتایپال شما اشاره می‌شود:

محبوب شما بارها و بارها رفتارهای عجیب و غریبی را از خود به نمایش خواهد گذاشت. ممکن است شما در ابتدا شیفتهٔ برخی از همین رفتارهای او شده باشید، اما اکنون دوستان و خانواده و همکاران او، چنین رفتارهایی را نه‌تنها خوشایند نمی‌بینند بلکه آنها را عجیب و غیرعادی تلقی می‌کنند. این احتمالاً عواقب ناخوشایندی را برای شما به همراه خواهد داشت. پس از مدتی دوستان و خانوادهٔ شما به‌تدریج از شما فاصله می‌گیرند و شما دچار خلأ روابط اجتماعی فزاینده شده، ممکن است با برخی عزیزان خود اختلافاتی پیدا کنید که قبلاً نداشتید. یا اینکه ممکن است آنها برای شما نگران شوند که مبادا محبوب اسکیزوتایپال شما بلایی بر سرتان بیاورد.

هنگامی که او عنوان می‌دارد که متعلق به سیارهٔ دیگری است و یا لحظه به لحظهٔ فیلم تخیلی فضایی ***استار ترک***[1] را کاملاً حفظ است، به سادگی می‌توان درک کرد که چرا عزیزان شما نگران امنیت جانی شما هستند.

رابطهٔ عاطفی با یک فرد اسکیزوتایپال علاوه بر طرد اجتماعی، عواقب

---

1. Star Trek

دیگری همچون استرس مالی را نیز برای شما به همراه دارد. در صورتی که محبوب شما نتواند شغل مناسبی را برای خود دست و پا کند، ممکن است مجبور شود که به شغلی سطح‌پایین با حقوقی اندک تن دهد. حتی ممکن است شرایط به‌گونه‌ای شود که شما احساس کنید بار اصلی مالی خانواده بر دوش شما افتاده است؛ به‌ویژه در ایامی که او به هذیان‌های موقتی دچار شده باشد.

شما علاوه بر مشکلات اجتماعی و اقتصادی، متوجه خواهید شد که محبوب شما قادر به برآورده ساختن نیازهای عاطفی شما نیست. به یاد داشته باشید که او احتمالاً در یک شرایط انزوای کامل اجتماعی و اجتناب از دیگران رشد یافته است. بنابراین، برای او بسیار دشوار است که پیام‌های غیرکلامی شما را به درستی دریافت کرده و به خواسته‌های شما پی ببرد. از بسیاری جنبه‌ها، شما به زبانی سخن می‌گویید که او قادر به درک و در نتیجه پاسخگویی به آنها نیست. هرچند یک فرد اسکیزوتایپال در بزرگسالی می‌تواند مهارت خواندن علائم هیجانی به ویژه از نوع ظریف آنها را کسب کند، اما چنین چیزی مستلزم صرف زمان و تلاش فراوان است.

پس از گذراندن دوران سخت کودکی و نوجوانی و مواجهه با طرد و تحقیرهای فراوان، به نظر می‌رسد که برای فرد محبوب شما اعتماد و اجتناب از بدبینی نسبت به دیگران تا حدی دشوار باشد؛ چنان‌که ممکن است حرف‌های عادی دیگران را حمل بر کنایه، طعنه و توهین کند و در پی آن مدتی را به دور از اجتماعات به سر ببرد و حتی ممکن است تا مدتی او را اندوهگین و افسرده سازد.

افراد اسکیزوتایپال به آسانی دچار افسردگی می‌شوند. یک عمر تمایل به دیگران و تجربه بارها و بارها طرد و تحقیر، ممکن است که منجر به ایجاد احساس بی‌ارزشی در آنها شود. هنگامی که از رابطه با او احساس خوبی ندارید و تلاش می‌کنید به او بگویید که برخی از رفتارهای او شما را آزار می‌دهد، اگر با کناره‌جویی و افسردگی او مواجه شده‌اید، اصلاً تعجب نکنید؛ چرا که صحبت

صادقانه با فرد اسکیزوتایپال بسیار دشوار است.

بسیاری از این اطلاعاتی که به شما می‌دهیم، اگر ناامیدکننده نباشد، می‌تواند هشداردهنده باشد و برای آنهایی که در رابطهٔ عاطفی با فرد اسکیزوتایپال قرار دارند، مفید واقع شود. از سوی دیگر، افراد اسکیزوتایپال غالباً افراد بسیار خلاقی هستند. همین ویژگی می‌تواند موجب خوشایندی شما شود و اگر حالت افراطی نداشته باشد می‌تواند موجب موفقیت آنها در برخی از مشاغل گردد.

آلیس سبولد[1] در یک مصاحبه که پس از موفقیت چشمگیر رمان‌اش با نام «استخوان‌های دوست‌داشتنی» با او انجام گرفت، گفت که همواره، قدری عجیب و غیرعادی بوده است و به نویسندگان همسان خودش توصیه می‌کند برای دستیابی به موفقیت، عجیب و غیرعادی باقی بمانند. خانم سبولد اگر چه تا آنجا که ما می‌دانیم دارای هیچ‌یک از اختلالات شخصیت نبوده، با وجود این، در طول زندگی خود وقایعی غیرعادی از قبیل: والدین الکلی، تجاوز جنسی، اعتیاد به هروئین و استرس پس از ضربه را تجربه کرده بود.

البته ناگفته نماند که تنها اندکی از افراد اسکیزوتایپال از طریق پیگیری افکار غیرعادی خود به موفقیت هنری دست می‌یابند و غالب آنها به سبب ویژگی‌های شخصیتی خود، از سوی دیگران مورد طرد و تحقیر واقع شده و مجبور به تجربهٔ بدفهمی‌ها و ناکامی‌های فراوان می‌شوند.

چرا من جذب افراد عجیب و غیرعادی می‌شوم؟

باید دید واقعاً چه چیزی در این نوع افراد وجود دارد که شما را شیفتهٔ خود می‌سازد. در پاسخ باید گفت اگر زمانی شما خود را مایل به ارتباط با فردی اسکیزوتایپال دیده‌اید، شما در حال ایجاد ارتباط با فردی هستید که دارای تعدادی از ویژگی‌های زیر است:

---

1. Alice Sebold

- او به‌اشتباه گمان می‌کند که اشخاصی که با او برخورد می‌کنند یا وقایعی که اتفاق می‌افتند به نحوی ازپیش‌تعیین‌شده و در رابطه با او شکل گرفته است.
- او دارای باورهای خنده‌دار، افکار جادویی یا طرز صحبتی غیرعادی است که می‌تواند از نظر دیگران عجیب و خجالت‌آور باشد.
- او به دفعات دارای احساسات و تجربه‌هایی عجیب و غریب و غیرعادی است.
- او غالباً نسبت به دیگران مشکوک و بی‌اعتماد است و دوستان بسیار کمی دارد.
- احساسات و عواطف او با آنچه اتفاق می‌افتد و یا دربارهٔ آن صحبت می‌شود، تناسب و هماهنگی ندارد.
- طرز پوشش او غیرعادی است.
- او از بودن در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی می‌کند و انتظار دارد که از سوی دیگران طرد شود.

برای فردی که این کتاب را می‌خواند بسیار آسان است که بفهمد چرا یک فرد وارد رابطهٔ عاطفی با فرد اسکیزوتایپال می‌شود و به آن ادامه می‌دهد. شاید او در نگاه اول فردی متمایز از دیگران، جذاب، اسرارآمیز یا حداقل سرگرم‌کننده و خوشایند جلوه می‌کند. افراد اسکیزوتایپال می‌توانند افرادی جذاب، خلاق و در برخی زمینه‌ها بسیار موفق باشند. بنابراین، احساس شیفتگی نسبت به یک یا دو فرد اسکیزوتایپال در مقاطع زمانی مختلف می‌تواند عادی تلقی شود، اما اگر شما به‌طور پی‌درپی درچندین رابطهٔ عاطفی فقط و فقط عاشق افراد اسکیزوتایپال می‌شوید، چه باید گفت؟ یا اگر نه تنها عاشق چنین افرادی شده‌اید، بلکه در نهایت با یکی از آنها ازدواج کرده‌اید، در مورد شما چه باید گفت؟

در ابتدا باید گفت شاید شما از جمله افرادی باشید که جذب افرادی متفاوت و متمایز از دیگران می‌شوند. شاید سرکشی آنها در قبال هنجارهای جامعه را

تحسین‌برانگیز می‌دانید و یا شاید شیفتهٔ تمرکز کامل آنها بر روی فعالیتی غیرعادی شده‌اید. اگر شما در خانواده‌ای رشد یافته باشید که حداقل یکی از والدین دارای افکار و رفتارهایی عجیب و غیرعادی بوده است، آنگاه رابطه با یک فرد اسکیزوتایپال می‌تواند برای شما بسیار خوشایند باشد. بنابراین، در درجهٔ اول دل باختن به فردی اسکیزوتایپال و رابطه با او می‌تواند برای شما به معنای گسستن از یک گذشتهٔ تکراری و کسب یک هویت جدید باشد، و در درجهٔ دوم می‌تواند به معنای جذب شدن به سمت کسی باشد که حداقل شبیه به یکی از والدین شماست و بودن با او برای‌تان راحت است.

دلیل دیگری که برای گرایش فراوان و پی‌درپی شما به سمت افراد اسکیزوتایپال می‌تواند وجود داشته باشد این است که بایستی خود شما نیز تا حدی دارای ویژگی‌های مربوط به اختلال شخصیت اسکیزوتایپال باشید. لطفاً ما را ببخشید که دربارهٔ شما چنین اظهارنظر می‌کنیم. به هر حال، این‌هم یکی از دلایلی است که نباید آن را نادیده گرفت. باورهای کلیشه‌ای قدیمی مبنی بر اینکه فقط یک نفر است که فرد دیگر را درک می‌کند، و یا «کبوتر با کبوتر، باز با باز» ممکن است در اینجا مصداق پیدا کند. یعنی شما در واقع به دنبال فردی مانند خودتان هستید. تجربهٔ درمانی ما نشان می‌دهد که در بسیاری مواقع فرد در واقع عاشق چیزی همانند خود در دیگری می‌شود. بنابراین، حتی اگر خود شما نیز متوجه رفتارهای عجیب و غیرعادی خودتان نباشید، این امکان وجود دارد که در بسیاری از باورهای عجیب و غیرعادی فرد محبوب خود با یکدیگر هم‌رأی و هم‌داستان باشید. آیا خود شما به خاطر برخی از دشواری‌ها در هماهنگی با جمع، خود را از موقعیت‌های اجتماعی دور نگاه نمی‌دارید؟ توصیه ما این است که به آن دسته از مشخصات ویژه افراد اسکیزوتایپال که در آغاز این فصل آورده‌ایم نگاه کنید و صادقانه ببینید آیا این مشخصات دربارهٔ شما نیز صدق می‌کند؟ البته گرایش شما به سمت افراد عجیب و غیرعادی نمی‌تواند خالی از تمایل شما به مراقبت و حمایت از آنها باشد.

آیا شما از نظر درونی خود را مجبور به حمایت از افراد زخم‌خورده و طردشده از اجتماع می‌بینید؟ این تمایل قوی در شما از کجا سرچشمه گرفته است؟ شاید یکی از والدین یا دیگر اعضای خانواده شما فردی از نوع اسکیزوتایپال است و اکنون شما کاری را که در زمان کودکی خود نتوانستید برای او انجام دهید، قصد دارید که در بزرگسالی برای فرد دیگری که عاشق او هستید انجام دهید.

این پدیده‌ای است که در بسیاری از انسان‌ها دیده می‌شود و آنها را از سر دلرحمی و دلسوزی عاشق این‌گونه افراد می‌سازد؛ و چنان‌که می‌دانید رحم و دلسوزی نمی‌تواند اساس محکمی را برای یک رابطهٔ صمیمانه به‌وجود آورد؛ زیرا فرد محبوب شما به شیوه‌های مختلف به رفتار عجیب و غیرعادی خود ادامه خواهد داد و شما نیز برای همیشه بایستی که نقش یک حامی را برای او ایفا کنید.

زندگی با فرد اسکیزوتایپال

شما پس از خواندن این فصل و یا شاید پس از تجربهٔ رابطهٔ عاشقانه با یک یا چند فرد اسکیزوتایپال، ممکن است به‌خوبی متوجه شده باشید که زندگی با چنین افرادی تا چه حد می‌تواند عجیب و غیرعادی باشد. اگر قصد دارید به مدتی طولانی با چنین فردی زندگی کنید، بایستی که روحیهٔ کنار آمدن با دوری کردن او از اجتماعات را در خود پرورش دهید. همچنین باید توقع این را داشته باشید که دوستان و آشنایان و حتی خانوادهٔ شما به خاطر همنشینی شما با چنین فردی، از شما فاصله بگیرند. همچنین شما نیاز دارید که برای تحمل افکار عجیب و غیرعادی محبوب خود و یا نیش و کنایه‌هایی که به‌احتمال زیاد از سوی دوستان و آشنایان و خانوادهٔ خود دریافت می‌کنید، پوستِ کلفتی داشته باشید و باید بدانید که بارها و بارها از دست کارهای او به شدت عصبانی خواهید شد. به هر حال، اگر شما تصمیم گرفته‌اید که همچنان با او باشید به راهبردها و توصیه‌های زیر توجه کنید:

پذیرش غیرمشروط محبوب[1]

فرد اسکیزوتایپال به احتمال زیاد زندگی دشواری را پشت سر گذاشته است. زندگی برای او مملو از تجربه‌های تلخ طرد و تحقیر و توهین و گوشه و کنایه از سوی دیگران بوده و در نهایت منجر به احساس بی‌اعتمادی او نسبت به دیگران شده است. بسیاری از روان‌درمانگرانی که به درمان افراد اسکیزوتایپال اشتغال دارند، خود را در نقش اصلاح تجربهٔ هیجانی گذشته و پرستاری از کودکی زخمی می‌بینند.

فرد اسکیزوتایپال جهان را از دریچهٔ ترک و وانهادگی، زخمی‌شدن، انزوا و بی‌اعتمادی نگاه می‌کند. بنابراین، همسر چنین فردی بایستی با داشتن صبر و تحمل فراوان، محیط امنی را برای او فراهم سازد تا او احتمالاً به تجربه‌ای خوشایند در ارتباط با دیگران دست یابد.

شما چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ علی‌رغم هر فکر یا رفتار عجیبی که از خود به نمایش می‌گذارد، او را مورد پذیرش غیرمشروط قرار دهید. برای خنثی‌سازی مکانیسم‌های شدیداً دفاعیِ او، شما نیاز دارید که به‌طور مداوم او را با مهربانی و توجه مثبت و بدون هیچ نشانه‌ای از تمسخر و طرد پذیرا شوید. به‌این ترتیب، پس از مدتی ممکن است که محبوب شما به احساس راحتی و اعتماد بیشتری دست یافته و رابطهٔ صمیمانه‌تری را با شما به وجود آورد.

زیاد عجله نداشته باشید

غالباً ما دوست داریم که رابطهٔ عاشقانهٔ دوسویه‌ای را تجربه کنیم. اگرچه شما محبوب اسکیزوتایپال خود را درک می‌کنید، اما در نهایت ممکن است در مورد ابراز عشق و علاقه‌اش به خودتان و حضور در میان جمع و کاهش رفتارهای عجیب و غیرعادی، به او فشار بیاورید. چنین کاری اشتباه است. به یاد داشته

1. Accept your Partner unconditionally

باشید که رفتار کنونی او حاصل گذشته‌ای مملو از تجربه‌های تلخ و تحقیر و تمسخر از سوی دیگران است. بنابراین، اگر شما بیش از حد تحمل و توانایی او، در مورد ایجاد رابطه با خودتان و دیگران فشار بیاورید، او بیش از پیش به داخل لاک دفاعی فرو می‌رود و عقب‌نشینی خواهد کرد. اگر به او فشار بیاورید که به شما اعتماد کند، به شما بگوید چه احساسی دارد و یا خاطرات کودکی خود را با جزئیات کامل برای شما تعریف کند، آنگاه ممکن است که او به سمت سکوت و رفتارهای عجیب و غیرعادی بیشتری سوق داده شود.

به او در جهت برقراری روابط اجتماعی کمک کنید

اگر محبوب شما یک فرد اسکیزوتایپال است، برنامهٔ درازمدت شما این خواهد بود که مهارت‌های لازم برای ایجاد و حفظ یک رابطهٔ پایا و معنی‌دار را به او بیاموزید. البته ما به شما پیشنهاد نمی‌کنیم که شما در نقش واسط روابط اجتماعی او ظاهر شوید، بلکه تا جایی که ممکن است، ایجاد چنین روابطی را برای او ساده و آسان سازید. از آنجایی که محبوب شما تمایل دارد که به روابط خود وسعت بیشتری دهد، شما می‌توانید این کار را برای او ساده‌تر سازید. البته هراس محبوب شما از موقعیت‌های اجتماعی جدید و برخورد با غریبه‌ها ممکن است مانع این کار شود، بنابراین، سعی کنید آن دسته از فعالیت‌های اجتماعی را انتخاب کنید که مورد علاقهٔ محبوب شما است (به‌طور مثال، سینما یا بازی‌های کامپیوتری). برای این کار افراد یا گروه‌هایی را انتخاب کنید که مطمئن هستید تحمل روحیات عجیب و غیرعادی محبوب شما را دارند و در نهایت تلاش محبوب خود را در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی، به شیوه‌های مختلف مورد تقویت قرار دهید.

مهارت‌های اجتماعی او را تقویت کنید

بدون آنکه منتی بر محبوب خود بگذارید، مهارت‌های اجتماعی لازم را به او

آموزش داده و در صورت اجرای صحیح، به شیوه‌های مختلف از جمله تحسین و تمجید، پاداش دهید. چنین چیزی احتمالاً به اعتماد به نفس بیشتر او در موقعیت‌های اجتماعی منجر خواهد شد. محبوب شما به عنوان فردی که موقعیت‌های اجتماعی برای او مانند میدان جنگ محسوب می‌شود، احتمالاً فاقد مهارت‌های اجتماعی لازم است و نمی‌داند که در چنین موقعیت‌هایی باید چه بگوید و مهمتر از همه چه نگوید. دیگر مهارت‌های اجتماعی که بایستی به محبوب خود بیاموزید این است که در چه فاصله‌ای از دیگران بایستد، چگونه تماس چشمی برقرار کند، و چه نوع علائم غیرکلامی را به طرف مقابل خود ارسال دارد. اگرچه این‌گونه مهارت‌های اجتماعی برای شما ساده به نظر می‌رسد، اما باید بدانید که چنین مهارت‌هایی برای یک فرد اسکیزوتایپال بسیار دشوار است و بدون اخذ آموزش و کمک، قادر به یادگیری آنها نیست. در این راستا هرگونه بهبود تدریجی در روابط اجتماعی محبوب خود را مورد تقویت قرار دهید.

به محبوب خود کمک کنید که اعتبار باورهای خود را مورد ارزیابی قرار دهد

یک مشکل بارزو مداوم فرد اسکیزوتایپال، تمایل او به افکار عجیب و جادویی دربارهٔ خود، دیگران و جهان است. هنگامی که محبوب شما در آغاز، به حسن‌نیت شما اعتماد می‌کند، شما احتمالاً در موضعی قرار می‌گیرید که بتوانید به‌طور مسالمت‌آمیز و دوستانه باورهای غیرمنطقی او را مورد چالش قرار دهید. بنابراین، هنگامی که محبوب شما می‌گوید: قبل از اینکه من چیزی بگویم تو می‌دانی من چه می‌خواهم بگویم، این‌طور نیست؟ مؤدبانه، اما با قاطعیت به او بگویید: ما هر دو می‌دانیم که من نمی‌توانم ذهن تو را بخوانم، اما برخی اوقات می‌توانم حدس بزنم که تو چه می‌خواهی بگویی. اگر چنین چالش‌هایی به‌طور مؤدبانه و دوستانه انجام پذیرد، می‌توانید به محبوب خود کمک کنید که به تدریج تفاوت میان افکار جادویی و افکار منطقی را تشخیص دهد.

هدف شما نباید تغییر کامل او باشد

اگر شما از رفتارهای عجیب و غیرعادی محبوب خود، بسیار ناراحت می‌شوید، بهتر است از او جدا شوید. زیرا افراد اسکیزوتایپال برای همیشه عجیب و غیرعادی باقی خواهند ماند. شاید برخی از این رفتارهای عجیب و غیرعادی، همان رفتارهایی باشد که شما در ابتدا شیفتهٔ آنها بودید و به همین سبب شیفتهٔ محبوب کنونی خود شده‌اید. اگر شما قصد دارید تمامی این رفتارها را از بین ببرید، باید گفت که تنها وقت خود را تلف می‌کنید و در پایان جز ناکامی و ناراحتی چیز دیگری نصیب شما نخواهد شد. در مقابل، بهتر است هدف شما این باشد که تعاملات اجتماعی و در نتیجه اعتماد به نفس او را افزایش دهید. باید بدانید که محبوب شما برای همیشه برخی از افکار، عادات عجیب و غیرعادی خود را حفظ خواهد کرد و هیچ‌گاه در برابر نگاه غریبه‌ها احساس راحتی نخواهد کرد، اما او می‌تواند به‌طور چشمگیری در رابطه با شما و خودش و دوستان و آشنایان، احساس راحتی بیشتری کند.

زمان ترک رابطه

ممکن است زمانی پیش آید که شما متوجه شوید که بیش از این قادر به تحمل رفتارهای بسیار عجیب و غیرعادی و کناره‌گیری بیش از حد او از اجتماع نیستید. در آن صورت، این پرسش پیش می‌آید که اگر او را ترک کنید از سوی او با چه نوع واکنشی مواجه خواهید شد؟ هر چند تاکنون شواهدی مبنی بر تمایل فرد اسکیزوتایپال به واکنش خشونت‌آمیز دیده نشده است. اما با وجود این، باید گفت که او پس از ترک شما از نظر روحی بسیار آشفته و پریشان خواهد شد، از سوی دیگر، باید دانست که شخصیت اسکیزوتایپال در طول زندگی، تجربهٔ زیادی در مورد طرد شدن از سوی دیگران دارد و نسبت به این مسئله بسیار حساس است. بنابراین، در صورت امکان، قطع رابطه با او را نه یکباره، بلکه در طی یک روند

تدریجی انجام دهید تا آمادگی لازم را در او به وجود آورید. در این دوران از دیگر دوستان و آشنایان او نیز بخواهید که حمایت و توجه لازم را از او به عمل آورند.

خلاصه

فرد اسکیزوتایپال ممکن است در ابتدای آشنایی فردی جالب و منحصربه‌فرد به نظر آید، اما با گذشت زمان شما متوجه خواهید شد که با فردی کاملاً عجیب و غیرعادی رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اید. اگرچه همهٔ ما ممکن است تا اندازه‌ای دارای عادات و خصلت‌های عجیبی باشیم، اما یک فرد اسکیزوتایپال این‌گونه عادات و خصلت‌ها را به‌گونه‌ای دارد که او را دچار اختلال شخصیت می‌سازد. چنین فردی دارای افکار و رفتارهای عجیب و غیرعادی است و هنگام حضور در یک موقعیت اجتماعی کاملاً احساس ناراحتی می‌کند و ممکن است چیزی بگوید یا کاری انجام دهد که دیگران او را مورد تمسخر قرار داده و از جمع خود طرد سازند. اگر شما عاشق چنین فردی شده‌اید، ممکن است که در ابتدا رابطهٔ خوبی با او داشته باشید، اما باید بدانید که با گذشت زمان در رابطه با چنین فردی دچار مشکلات جدی، به‌ویژه در زمینهٔ روابط اجتماعی با دیگران خواهید شد.

بخش ۲

عشاق نمایشی، نابهنجار و خطرناک

محبوب خطرناک

شخصیت ضداجتماعی

محبوب طوفانی

شخصیت مرزی

محبوب نمایشی

شخصیت هیستریونیک

محبوب خودپسند

شخصیت خودشیفته

محبوب تحلیل‌برنده

شخصیت پرخاشگر- انفعالی

فصل ۷

محبوب خطرناک[1]

شخصیت ضداجتماعی[2]

ویژگی‌های شخصیت ضداجتماعی

- در فعالیت‌های خلاف قانون شرکت می‌کند و احیاناً سابقهٔ بازداشت یا داشتن مشکلات قانونی دارد.
- بارها به‌خاطر نفع شخصی به شما دروغ گفته و شما را فریب داده است.
- فردی تکانشی، بدون طرح و برنامه است و از درک عواقب کارهایی که انجام می‌دهد ناتوان است.
- او با رفتارهایش نشان داده است که هیچ اهمیتی برای سلامتی و رفاه شما قائل نیست.
- او فاقد ثبات و شرافت لازم در زمینهٔ شغلی است.
- او فاقد روحیهٔ پشیمانی و عذرخواهی است و نسبت به صدمهٔ مالی که به شما وارد می‌سازد و بدرفتاری‌هایی که با شما می‌کند، بی‌تفاوت است و یا عذر و بهانه می‌تراشد.

---

1. Dangerous Partner
2. Antisocial Personality

آیا مشخصه‌های فوق برای شما آشنا به نظر نمی‌رسند؟ آیا با فردی دروغگو، فریبکار و بی‌مسئولیت رابطهٔ عاطفی برقرار کرده‌اید؟ آیا فکر نمی‌کنید که زمان آن فرارسیده است که از خودتان بپرسید: محبوب شما چه می‌گوید؟ چه می‌کند؟ شما برای او تا چه حدی اهمیت دارید؟ آیا افرادی که تا به‌حال عاشق آنها شده‌اید، افرادی بوده‌اند که احساس می‌کردید به‌گونه‌ای نسبت به شما برتری دارند؟ آیا فریبکاری‌ها و سوءاستفاده‌هایی که او از شما می‌کند، شدت عشق شما به او را کاهش نداده است؟ داستان اَنگی به خوبی نشان می‌دهد که رابطهٔ عاطفی با یک فرد ضداجتماعی چگونه است و چه مشکلاتی را دربر دارد.

داستان اَنگی[1]

ریچ[2] و من پس از پایان دبیرستان شروع به ملاقات با یکدیگر کردیم. ما هر دو اهل یک شهر و دارای دوستان مشترک زیادی بودیم. ریچ دارای ظاهری جذاب و اندامی عضلانی و دوستان زیادی بود. ریچ اعتماد به نفس بالایی داشت و به عنوان فردی زن‌باره که دارای دوستانِ دخترِ زیادی بود، شناخته می‌شد. اگرچه من از سابقهٔ زن‌بارگی او باخبر بودم، اما او با من به‌گونه‌ای رفتار می‌کرد که گویا من با دیگر زن‌هایی که او ملاقات کرده است، از زمین تا آسمان تفاوت دارم. در همان برخورد اول شیفتهٔ روحیهٔ راحت، حس شوخ‌طبعی و حالت‌های عاشقانه‌اش شدم. به زودی رابطهٔ ما به رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه تبدیل شد.

من بنا به دلایلی احساس می‌کردم که ریچ را به خوبی شناخته‌ام. او مرا نسبت به عشقی که به من داشت، مطمئن ساخته بود. او به من چیزهایی را گفت که به قول خودش به کسی نگفته بود. او نسبت به من بسیار مهربان بود و هنگامی که با هم بودیم، احساس می‌کردم که تنها فرد مهم در زندگی او هستم. کالج‌های ما با یکدیگر متفاوت بود و هر دو به‌طور نیمه‌وقت کار می‌کردیم. من در یک فروشگاه

---

1. Angie 2. Rich

کار می‌کردم و ریچ در یک بیمارستان مشغول به‌کار بود. معمولاً ما همهٔ وقت آزاد خود را به هنگام شب و دو روز آخر هفته، با هم می‌گذراندیم. با توجه به اینکه کالج‌ها و محل کار ما با یکدیگر متفاوت بود، ملاقات ما در طی روز تقریباً غیرممکن بود. با وجود این، سعی می‌کردم که از طریق تلفن و ایمیل با او در تماس باشم و تا جایی که یادم می‌آید، تلاش من برای حفظ این رابطه بیشتر از او بود، اما به خودم می‌گفتم که زن‌ها همیشه در یک رابطهٔ عاطفی تلاش بیشتری از خود نشان می‌دهند. با اینکه او تقریباً به من تلفن نمی‌کرد، اما همواره نشان می‌داد که از شنیدن صدای من لذت می‌برد، اما مواقعی هم بود که او گوشی را برنمی‌داشت، به من نمی‌گفت چه می‌کند و یا اینکه با چه کسی به سر می‌برد. او غالباً در این موارد از دادن پاسخ صریح طفره می‌رفت، اما هنگامی که با او بودم به روش خودش دلم را به دست می‌آورد و مرا خوشحال می‌ساخت. چند بار که از طریق تلفن به‌طور جدی از او خواستم به من بگوید که چه می‌کند، حالت دفاعی به خود گرفت و بسیار ناراحت شد. او وقتی به من می‌رسید، همواره دلیل قانع‌کننده‌ای برای اینکه چرا به تلفن من جواب نداده است داشت. اگر به او می‌گفتم این کارش مرا ناراحت می‌کند، در پاسخ به من می‌گفت: اصلاً نگران نباش، تو تنها زن زندگی من هستی و یا اینکه عصبانی می‌شد و مرا متهم می‌کرد که زن حسودی هستم.

یک روز من تصمیم گرفتم به بیمارستان محل کار ریچ بروم و با این کارم او را شگفت‌زده کنم. من به بیمارستان مزبور رفتم، اما اطلاعات بیمارستان پس از مدتی بررسی از طریق سیستم کامپیوتری، به من گفت که چنین شخصی در آن بیمارستان کار نمی‌کند. من که بسیار متعجب شده بودم به او گفتم چنین چیزی امکان ندارد و حتماً اشتباه می‌کند و از او خواستم با دقت بیشتری بررسی کند. در نهایت قانع شدم که ریچ در بیمارستان مزبور کار نمی‌کند. من به ریچ تلفن کردم و در نهایت که به تلفن من جواب داد بر سر او فریاد کشیدم و گریه کردم. او از اینکه دروغش فاش شده، عصبانی شد و گفت که او فقط گفته است که قصد دارد در آنجا کار کند و اشتباه از من است که برداشت دیگری از گفتهٔ او کرده‌ام. او چنان

مرا در این باره متقاعد ساخت که من قبول کردم که اشتباه از من است و از او به خاطر اینکه بر سرش فریاد کشیدم و او را به دروغگویی متهم ساختم، عذرخواهی کردم و همه چیز به حالت عادی برگشت، اما از آن پس انگار نمی‌توانستم مثل گذشته به او اعتماد کنم. پس از آن نیز بارها شد که مثل گذشته او به تلفن‌های من جواب نمی‌داد، یا در جیب او شماره تلفن زنان غریبه را پیدا می‌کردم و او هر بار به من اطمینان می‌داد که دربارهٔ او اشتباه می‌کنم و من تنها زن زندگی او هستم.

یک روز که او به من گفته بود با دوستانش به اسکی می‌رود، او را مشغول صرف غذا با یک زن غریبه دیدم. وقتی جریان را به او گفتم، او دوباره شروع به دروغگویی کرد. این اولین باری بود که ریچ واقعاً روحیهٔ پرخاشگر خود را به نمایش گذاشت و شدت پرخاشگری او به حدی بود که مرا به وحشت انداخت. من شروع به گریه کردم، اما انگار گریهٔ من شدت خشم او را بیشتر کرد. در نهایت، من برای اینکه به آن وضعیت پایان بدهم، کوتاه آمدم و از او به‌خاطر اینکه او را ناراحت ساخته‌ام، عذرخواهی کردم. هنوز هم باور نمی‌کنم که چطور به خودم اجازه دادم که ریچ مرا بازیچهٔ خود قرار دهد. یادم می‌آید که یک روز صبح در حال پیاده‌روی متوجه شدم که خیلی ناشادم و اینکه تا چه حد نسبت به سابق تغییر کرده‌ام. من متوجه شدم که خودم را در رابطه با ریچ گم کرده‌ام. همان روز تصمیم گرفتم دوباره عزت نفس گذشتهٔ خودم را پیدا کنم و از رابطهٔ زیان‌آور با ریچ خارج شوم. من دو سال زندگی‌ام را به پای دروغ‌ها و فریبکاری‌های او ریخته بودم و دیگر کافی بود. در نهایت من او را ترک کردم و بعید می‌دانم که او از رفتن من حتی ذره‌ای ناراحت شده باشد. اکنون مطمئن هستم که او همان حرف‌هایی را که روزگاری به من می‌زد، در حال گفتن به زن دیگری است.

شخصیت خطرناک

اگر ما در اولین برخورد با یک فرد از او خوش‌مان بیاید و پس از آن نیز تمرکز خود

را بر روی ویژگی‌ها و صفات مثبت او قرار دهیم، کاملاً طبیعی است . چنین موضوعی به ویژه در مورد افراد خطرناک بسیار صادق است. افراد خطرناک به تأثیرگذاری در برخورد اول معروف هستند. آنها در اولین برخورد افرادی مهربان، فریبنده و حامی و مراقبت‌کننده به‌نظر می‌رسند. آنها همواره مراقب رفتار ظاهری خود هستند، و به خوبی می‌دانند که چگونه بیشترین جاذبه را برای دیگران داشته باشند. از آنجایی که غالب افراد خطرناک افراد باهوش، شوخ‌طبع و آرامی هستند، پس تعجبی ندارد که در همان برخورد اول دیگران را شیفتهٔ خود سازند. روان‌شناسان عقیده دارند این‌گونه افراد دارای ***اختلال شخصیت ضداجتماعی*** هستند. این افراد در زمینهٔ روابط اجتماعی مهارت داشته و در جلب جنس مخالف در همان برخورد اول از استعداد بالایی برخوردارند. برخی مواقع چنین استعدادی آنها را در نگاه دیگران به اشتباه، افرادی صادق و قابل اعتماد جلوه می‌دهد و در نتیجه می‌توان گفت که گویا ضرب‌المثل «گندم‌نمای جوفروش» را تنها برای توصیف افراد ضداجتماعی خلق کرده‌اند، زیرا چیزی که آنها در آغاز به شما نشان می‌دهند، چیزی نیست که بعدها آن را دریافت می‌دارید.

ویژگی اصلی فرد ضداجتماعی یا خطرناک، الگوی رفتاری بی‌حرمتی به افراد و نقض حقوق انسانی آنها است. الگوی رفتاری مزبور از همان دوران کودکی در چنین افرادی شکل می‌گیرد و تا پایان بزرگسالی در او دوام می‌یابد. اگر محبوب شما فرد خطرناکی است، چنان‌که خواهید دید، او فردی فریبکار، سوءاستفاده‌گر، با ظاهری گول‌زننده، غیرقابل اعتماد، با توانایی قضاوت اندک و فاقد حس پشیمانی به خاطر رفتارهایی است که از سوی دیگران به عنوان رفتارهایی ضداخلاقی شناخته می‌شوند. معنای اصطلاح ضداجتماعی این نیست که فرد مزبور از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کند، بلکه به این معنا است که هیچ احترامی برای افراد اجتماع قایل نیست و به راحتی قوانین اجتماعی را نقض می‌کند. به همین منظور ما در این فصل از برچسب‌خطرناک برای شناساندن بهتر او استفاده می‌کنیم.

برای یک فرد ضداجتماعی، نقض قوانین اجتماعی امری عادی است. در واقع او فکر می‌کند که قانون برای همه لازم‌الاجراست جز خودش. او ممکن است قانون را چیزی احمقانه یا غیرضروری بداند. محبوب خطرناک شما احتمالاً احساس می‌کند که مافوق قانون قرار دارد و به همین دلیل به خودش اجازه می‌دهد قوانین را نقض کند. بنابراین، این‌گونه افراد هرگاه که لازم باشد، در جهت منافع خود قانون را نقض می‌کنند. دو قانون طلایی آنها بدین ترتیب است: «کاری را که دیگران می‌خواهند علیه تو انجام دهند، تو علیه آنها انجام بده؛» و دیگر اینکه «هرچه دلت خواست در مورد دیگران انجام بده.» هنگامی که شما به گذشتهٔ یک فرد ضداجتماعی نگاه می‌کنید یک الگوی شاخص رفتاری در او خواهید دید: عدم پیروی از هنجارهای جامعه و تمرد فراوان از قوانین اجتماعی که در نتیجه، موجب بازداشت او توسط پلیس یا عواقب دیگری شده است. در کودکی و نوجوانی چنین فردی، آثاری از سرقت، دروغگویی، شیادی و پرخاشگری نسبت به افراد و حیوانات، آتش‌افروزی، تخریب اموال دیگران، ستیزه‌جویی، مصرف مواد مخدر و چندین مورد درگیری با عوامل قانون را می‌توان مشاهده کرد. البته او هیچ‌گاه با افراد جنس مخالف که با او وارد رابطهٔ عاطفی می‌شوند، از گذشتهٔ نامطلوب خود چیزی نمی‌گوید.

همچنان‌که فرد ضداجتماعی گام به دوران بزرگسالی می‌گذارد، برخی از رفتارهای ضداجتماعی او ادامه می‌یابد. چنان‌که او هرگاه لازم باشد حتی اگر به زور هم شده، حقوق دیگران را نقض می‌کند. اگر یک فرد ضداجتماعی، باهوش نیز باشد، در عین نقض قوانین، هیچ رد پایی نیز از خود به جای نمی‌گذارد. به قول معروف آنها می‌توانند «زیرآبی» کار خود را انجام دهند و تا مدت‌های طولانی از عواقب قانونی آن در امان بمانند. همان‌طور که متوجه شده‌اید، یک فرد ضداجتماعی با ضریب هوش بالا می‌تواند خطر بیشتری برای دیگران داشته باشد. بسیاری از عاملان قتل‌ها و تجاوزهای جنسی زنجیره‌ای در تاریخ، که دست قانون تا مدت‌ها به آنها نرسیده، از ضریب هوش بالایی

برخوردار بوده‌اند. در حالی که یک فرد ضداجتماعی با ضریب هوش پایین غالباً در زندان به سر می‌برد.

بنابراین، یک فرد ضداجتماعی می‌تواند فرد خطرناکی باشد، آنچنان که وقتی شما متوجه می‌شوید تابه‌حال شما را فریب می‌داده و از شما سوءاستفاده می‌کرده است، این توانایی را دارد که به دروغ اظهار پشیمانی کرده و از شما صمیمانه عذرخواهی کند و به قول معروف دوباره دل شما را به دست آورد. البته هنگامی که دروغ‌ها و خلافکاری‌های او فاش می‌گردد، واقعاً احساس بدی به او دست می‌دهد، اما این احساس بدین خاطر نیست که چرا به شما یا دیگران آسیب رسانده است، بلکه به خاطر این است که چرا به خوبی و بدون نقص کار خود را پیش نبرده و توسط شما یا پلیس به دام افتاده است. افراد ضداجتماعی هنگام به‌دام‌افتادن در توجیه کارهای ناهنجاری که انجام داده‌اند چنان تبحری در دلیل‌تراشی دارند و یا به قول متخصصینی که در زندان‌ها با آنها کار می‌کنند، چنان اشک تمساح می‌ریزند که بتوانند دل طرف مقابل را به‌رحم آورند تا حق را به جانب آنها دهد. سپس منتظر می‌مانند تا در یک موقعیت مناسب دوباره به طعمهٔ خود حمله کنند.

دلیل روشن دیگری که ایجاب می‌کند افراد ضداجتماعی را افرادی خطرناک بدانیم، این است که آنها به‌طور مداوم موجب تخریب سلامت روانی افرادی می‌شوند که با آنها رابطهٔ عاطفی دارند. بسیار سخت است که شما با فردی فریبکار و سوءاستفاده‌گر در ارتباط باشید و همچنان سلامت روانی و عقلانی خود را نیز حفظ کنید. رابطه با یک فرد ضداجتماعی می‌تواند صدمات عاطفی، مالی، جسمی یا همهٔ این موارد را دربر داشته باشد. افراد ضداجتماعی اصولاً اعتنایی به نیازها، احساسات و تمایلات دیگران ندارند. آنها به‌طور خودکار و ناخواسته، در جهت ارضای نیازهای خود، دیگران را فریب می‌دهند یا به آنها دروغ می‌گویند، از آنها سوءاستفاده کرده و یا حتی آسیب جسمی و جانی نیز می‌رسانند و هنگامی که شما مچ آنها را می‌گیرید، شما را متقاعد می‌سازند که

اشتباه می‌کنید، آدم بدبینی هستید یا اینکه کاملاً تقصیر شماست که آنها را مجبور به چنین کاری کرده‌اید. این‌گونه افراد در ابتدا در نظر دوستان و خانوادهٔ شما چنان معصوم و فریبنده جلوه می‌کنند که ممکن است آنها در اختلاف میان شما و او، حق را به جانب او بدهند. یک محبوب خطرناک مهارت زیادی در ایجاد احساس ترس، ناامنی، تنهایی و آسیب‌پذیری در فردی که با او رابطه برقرار می‌کند، دارد. همچنین افراد ضداجتماعی تمایل مزمنی به تحریک شدن دارند. این افراد بیش از دیگران دوستدار تحریک و دلهره هستند. این یکی از دلایلی است که چرا اعضای گروه واحدهای ضربت یا یگان ویژه نظامی از میان افرادی با ویژگی‌های ضداجتماعی انتخاب می‌شوند. مصرف مواد مخدر، رفیق‌بازی، رانندگی خطرناک، قماربازی، رابطهٔ نامشروع و داشتن چندین شریک جنسی از موارد شایع در میان افراد ضداجتماعی به شمار می‌رود. یک فرد ضداجتماعی در نبودِ فعالیت‌های خطرناک و دلهره‌آور، احساس کسالت و بیهودگی می‌کند. البته رفتارهای خطرناک او نتایج ناخوشایندی را هم برای خودش و هم برای شما که در رابطهٔ عاطفی با او قرار گرفته‌اید در پی دارد. در واقع چنین فردی قادر به پیش‌بینی عواقب وخیم کارهای ناهنجاری که انجام می‌دهد، نیست.

یک فرد ضداجتماعی، فردی مسئولیت‌ناپذیر است. او مسئولیتی در قبال مسائل مالی، قانون و همسر و فرزندانش احساس نمی‌کند. او از شغلی به شغل دیگری روی می‌آورد، بارها از شغل خود اخراج می‌شود و اوقات زیادی را به بیکاری می‌گذراند. از یک فرد ضداجتماعی انتظار نداشته باشید که مدیریت مالی خوبی داشته باشد، زیرا خودمحوری، هوسبازی‌ها و نیاز مداوم او به تحریک شدن، مانع از تحقق چنین چیزی می‌شود. قرض مداوم از نزدیکان و بازپس ندادن آن گواه خوبی بر اثبات این مطلب است. به عنوان نتیجه باید گفت که یک فرد ضداجتماعی شریک زندگی خطرناکی است. او قادر به رعایت هنجارها و قوانین اجتماعی نیست. او حتی گاهی مواقع با پرخاشگری‌های شدید خود

می‌تواند برای دیگران از جمله شما نیز آسیب‌زا باشد. چیزی که شما از او مشاهده می‌کنید، سوءاستفاده کردن از دیگران از جمله شما در حین ارضای نیازهای مادی و غیرمادی خود است. چنین فردی فاقد برنامه‌ریزی است و تنها بر اساس هوس‌های آنی خود عمل می‌کند. او برای سلامتی و رفاه دیگران و حتی خودش نیز اهمیتی قایل نیست. هرچند چنین فردی در آغاز خود را فردی آرام و خوشایند نشان می‌دهد، اما پس از مدتی چیزی جز دردسر برای شریک زندگی خود به همراه نخواهد داشت.

هشدار

پس از خواندن این فصل، امیدواریم که شما بپذیرید که یک فرد ضداجتماعی به شیوه‌های مختلف می‌تواند برای دیگران خطرناک باشد. علاوه بر این، فرد ضداجتماعی به دفعات دیگران را مورد تهدید قرار می‌دهد. فرد ضداجتماعی برخلاف فرد پارانوئید (شکاک)، ممکن است برای تخلیهٔ خشم خود دست به خشونت نیز بزند.

برای آنکه به خوبی متوجه شوید که یک فرد ضداجتماعی چگونه فردی است، توجه شما را به شرح‌حال یکی از مشهورترین این نوع افراد در آمریکا به نام تئودور باندی جلب می‌کنم. تئودور باندی یک قاتل زنجیره‌ای بود که پس از تجاوز و قتل سی و پنج زن دستگیر و محکوم به اعدام شد. او در ظاهر فرد مؤدب و آراسته‌ای به نظر می‌رسید. او همچنین فردی تحصیلکرده، خوش‌سیما و خوش‌تیپ بود؛ چنان‌که به سادگی می‌توانست با غالب زن‌هایی که می‌پسندید طرح آشنایی و دوستی بریزد. با اینکه غالب افراد ضداجتماعی دست به تجاوز و قتل نمی‌زنند، اما آنچه در مورد همهٔ آنها صدق می‌کند این است که در راه رسیدن به خواسته‌های خود، اهمیتی برای کسی قایل نیستند و از صدمه زدن به آنها ابایی ندارند.

اگر شما با فردی ضداجتماعی زندگی می‌کنید و دارای فرزند نیز هستید، باید

نسبت به نیازهای فرزندان‌تان حساسیت بیشتری داشته باشید؛ زیرا افراد ضداجتماعی به دلیل آنکه فقط به فکر رفع نیازهای خود هستند، نمی‌توانند والدین خوبی برای فرزندان‌شان باشند. به‌طور مثال، افراد ضداجتماعی غالباً از فرزندان‌شان حمایت نمی‌کنند و حتی غالباً اعتنایی به نیازهای جسمی و بهداشتی آنها ندارند. همان‌طور که گفته شد این افراد تنها به خودشان فکر می‌کنند و قادر به پاسخگویی به نیازهای عاطفی دیگران نیستند. آنها ممکن است وقت بسیار اندکی را به فرزندانشان اختصاص دهند و در موارد بسیاری با آنها به‌شدت بدرفتاری کنند. ما به عنوان روان درمانگر تجربه زیادی در رابطه با این‌گونه افراد داریم و به این دلیل به شما توصیه می‌کنیم هنگامی که چنین همسری در کنار فرزندان‌تان به‌سر می‌برد، کاملاً مراقب آنها باشید.

عوامل شکل‌گیری شخصیت ضداجتماعی

شما ممکن است از خودتان بپرسید چه اتفاقی بایستی در کودکی یک فرد رخ داده باشد، که او را مبدل به فردی خودخواه، سرد و خطرناک سازد. به یاد داشته باشید که احتمالاً اختلال شخصیت ضداجتماعی نیز مانند همه انواع اختلالات شخصیت، ریشه در پیش زمینهٔ ژنتیکی دارد. در حقیقت به نظر می‌رسد که تمایلات ضداجتماعی در دیگر افراد خانواده و اقوام ضداجتماعی نیز دیده شود. فرزندان یک پدر و مادر جنایتکار علاوه بر احتمال الگوبرداری از والدین خود، از نظر ژنتیکی نیز مستعد ابتلا به اختلال شخصیت ضداجتماعی هستند، اما شکل‌گیری یک شخصیت ضداجتماعی علاوه بر عامل ژنتیکی به عوامل دیگری نیز نیاز دارد: برخی تعاملات پیچیده میان پیش زمینه ژنتیکی فرد و تجربه‌های او با افراد مهم زندگی‌اش در دوران کودکی می‌تواند به عنوان یک عامل مهم تلقی گردد.

والدین افراد ضداجتماعی چگونه افرادی هستند؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت که افراد دچار اختلالات شخصیت غالباً در خانواده‌هایی بی‌ثبات و فاقد

قوانین صریح رشد یافته‌اند که در آن والدین همواره در میانه آسان‌گیری و سخت‌گیری افراطی نوسان داشته و در بسیاری از این موارد افرادی بی‌رحم، پرتوقع و بددهن بوده‌اند. این والدین احتمالاً افرادی منزوی بودند که اعتنایی به فرزندان خود نمی‌کردند. آنها الگوهای رفتاری و اجتماعی خوبی برای فرزندان خود نبودند. یک فرد ضداجتماعی با داشتن والدینی غیرقابل اعتماد که در غالب مواقع در دسترس او قرار نداشتند، از همان کودکی می‌آموزد که برروی پای خود بایستد و در راه رسیدن به اهداف خود، از دیگران سوءاستفاده کند. برای چنین فردی حفظ بقای خود تنها چیزی است که اهمیت دارد. دیگر عوامل دخیل در شکل‌گیری اختلال شخصیت ضداجتماعی به این شرح است: والدین مسامحه‌کار و بی‌اعتنا به فرزندان، وجود یک الگوی ضداجتماعی به عنوان پدر، مادر یا یکی از افراد نزدیک به خانواده، و رشد در محیطی که کودک فقط در صورت سرکشی و نافرمانی، می‌توانسته توجه دیگران به‌ویژه والدین را به نیازهای خود جلب کند. ناگفته نماند که درصد شیوع اختلال ضداجتماعی در پسران در مقایسه با دختران بسیار بیشتر است.

فرد ضداجتماعی به عنوان شریک زندگی

اگرچه رابطه شما با یک فرد ضداجتماعی می‌تواند به سرعت آغاز شده و به‌زودی شدت یابد، اما به‌تدریج متوجه خواهید شد که زندگی با یک فرد ضداجتماعی بسیار دشوار است. در مراحل مختلفی از رابطه، شما ممکن است احساس کنید که مبدل به کارآگاه، افسر پلیس، قاضی، والد، رئیس یا یک کودک شده‌اید.

از آنجایی که رفتارهای شریک زندگی شما، غیرمسئولانه و براساس هوا و هوس صورت می‌گیرد، شما غالباً مجبور می‌شوید نقش‌های خود را یکی پس از دیگری تغییر دهید. شما متوجه خواهید شد که محبوب ضداجتماعی شما، محدودیت‌هایی را به شما یا هر فرد دیگری که در برابر رفتارهای او موضع‌گیری

کند، تحمیل می‌کند، و تنها هنگامی که تصمیم قاطع به ترک او می‌گیرید، برای آنکه همچنان به سوءاستفاده از شما ادامه دهد، زبان چرب و نرم خود را به‌کار می‌گیرد و در صورت لزوم اشک تمساح می‌ریزد و به شما قول می‌دهد که برای همیشه به دروغگویی، فریبکاری و سوءاستفاده‌گری‌های خود پایان دهد.

متاسفانه اگر شما عاشق یک فرد ضداجتماعی شده باشید، باید بدانید که او احتمالاً در نحوه برخوردش با شما ایرادی نمی‌بیند. در واقع، او قدرت درک چیزی به نام احساس درد را ندارد. هنگامی که از مغز افراد ضداجتماعی در حال تماشای صحنه‌های غمناک، وحشتناک، خوشحال‌کننده و خشم‌آور تصویربرداری گردید، نتایج نشان داد که مغز آنها از نظر هیجانی در مقایسه با دیگر افراد، واکنش کمتری از خود نشان می‌دهد. به عبارت دیگر مغز آنها توانایی هم‌حسی با دیگران را ندارد، یعنی آنها هرچقدر هم که تلاش کنند نمی‌توانند احساس کنند که شما چه احساسی دارید.

شخصیت‌های ضداجتماعی در حیطه ارتباط، افراد متقلب و حقه‌بازی هستند و می‌توانند ارزیابی خوبی از طرف مقابل خود داشته باشند. یعنی اینکه محبوب ضداجتماعی شما به‌خوبی می‌داند تا چه حدی می‌تواند شما را تحت فشار قرار دهد و تا چه اندازه اجازه می‌دهید که قوانین و ارزش‌های شما را زیر پا بگذارد و توقعات شما را نادیده بگیرد. او می‌داند که هر چه بیشتر شما را بشناسد، بیشتر می‌تواند از شما سوءاستفاده کند. او با همه افراد پیرامون خود، از جمله افراد مافوق‌اش نیز چنین برخوردی دارد. همچنین او با زیر پا گذاشتن قوانین خطوط قرمز شما یکی بعد از دیگری، نیاز محرک‌جویی خود را نیز ارضا می‌کند.

در نهایت احساس عذاب‌آور شک و تردید شما نسبت به شریک زندگی خود، به جایی می‌رسد که نمی‌دانید چه چیزی را از او باور کنید یا نکنید. اگر شما به‌شدت عاشق او شده باشید آنگاه نسبت به هر حرکت، انگیزه، رفتار و توجیهات او مشکوک خواهید شد، علاوه بر این، شما در نهایت از اینکه بایستی همواره همچون یک پلیس مخفی رفتارهای او را زیرنظر بگیرید، خسته خواهید شد. البته

شما با توجه به رفتارهایی که در گذشته از او دیده‌اید، حق دارید نسبت به او شک داشته باشید. همچنین شما وقتی بسیار ناراحت خواهید شد که می‌بینید او در قبال کارهای ناشایست خود، چندان احساس پشیمانی نمی‌کند، حتی هنگامی‌که شما او را باکارهای ناشایست‌اش روبه‌رو می‌سازید. اگر احساس بدی به او دست دهد به‌خاطر دروغ‌ها و صدماتی نیست که به شما وارد ساخته‌است، بلکه به خاطر این است که چرا به گونه‌ای عمل کرده است که شما متوجه عملکرد ناشایست او شده‌اید. همچنین به یاد داشته باشید که او مهارت زیادی در این دارد که به شما ثابت کند که در مورد او اشتباه می‌کنید.

اگر شما در یک رابطه عاطفی به عقل خود شک کرده‌اید، به احتمال زیاد، طرف مقابل شما یک فرد ضداجتماعی است. به یاد داشته باشید که فرد ضداجتماعی قادر به درک احساس آزردگی شما نیست و اعتنایی به آن ندارد. کنترل رابطه و همواره خود را محق دانستن، چیزی است که یک فرد ضداجتماعی به منظور حفظ بقای خود بسیار در آن مهارت یافته است. اگرچه همهٔ ما دوست داریم که در یک رابطه عاطفی مورد عشق و محبت قرار گیریم، اما باید بدانیم که وقتی فرد مقابل ما یک فرد ضداجتماعی است، چنین چیزی رخ نخواهد داد. یک فرد ضداجتماعی در برابر درد و رنج دیگران بی‌تفاوت است و حتی گاهی به‌طور بی‌رحمانه با آنها برخورد می‌کند. بنابراین، اگر شما از او توقع داشته باشید که احساسات شما را درک کند، به‌طور مداوم با ناکامی روبه‌رو خواهید شد. البته به یاد داشته باشید که او به‌طور عمد این کار را نمی‌کند، بلکه همچنان‌که گفتیم از نظر ساختار مغزی قادر به انجام چنین کاری نیست.

شما به عنوان شریک زندگی یک فرد ضداجتماعی به‌زودی متوجه خواهید شد که او فردی بی‌عاطفه و سطحی است. او که در ابتدا فردی جذاب و عاطفی به نظر می‌آمد، به‌زودی خواهید دید که به فردی بی‌عاطفه و خودخواه تبدیل خواهد شد.

افراد ضداجتماعی از اعتماد به نفس بسیار بالایی نسبت به خود و مهارت‌هایی که دارند، برخوردار هستند و بدون هیچ تردیدی نقطه نظرهای خود

را ابراز می‌دارند. آنها با اینکه عاشق صحبت و مناظره هستند، اما گوش دادن به افکار و عقاید طرف مقابل برای‌شان دشوار است. آنها می‌توانند به‌سادگی بحث و مناظره را بدون هیچ علامت هشدار دهنده‌ای به جنگ و دعوا بکشانند و شما به عنوان شریک زندگی او نخواهید توانست که در هیچ بحثی او را قانع سازید.

عهد و وفاداری جنسی یکی دیگر از مشکلات شایع در میان افراد ضداجتماعی است. در حقیقت، یکی از ویژگی‌های اصلی یک فرد ضداجتماعی، بی‌وفایی جنسی و ارتباط با تعدادی از افراد جنس مخالف در یک زمان است. به همین دلیل رابطه آنها با جنس مخالف شکننده و کوتاه مدت خواهد بود. به یاد داشته باشید که یک فرد ضداجتماعی کنترل اندکی برروی تکانه‌های جنسی و پرخاشگری خود داشته و به‌طور مطلوبی قادر به پیش‌بینی عواقب برون‌ریزی چنین تکانه‌هایی نیست. بنابراین شما به عنوان شریک زندگی چنین فردی، به‌طور مثال، بارها با اجبار او به تمکین جنسی روبه‌رو شده و در صورت امتناع با پرخاشگری شدید او مواجه خواهید شد.

در نهایت، عدم مسئولیت‌پذیری مزمن یک فرد ضداجتماعی، در غالب موارد موجب قطع رابطه شریک زندگی او خواهد شد. بنابراین، در زندگی با چنین فردی همه مسئولیت‌های مالی، شغلی و حتی تربیت فرزندان نیز به دوش شما خواهد افتاد و آنگاه که به‌طور جدی از او می‌خواهید که بخشی از مسئولیت‌های زندگی مشترک را برعهده گیرد، ممکن است به شما بگوید که خود را اصلاح خواهد کرد و یا آنکه شما را به عنوان یک فرد پرتوقع مورد سرزنش قرار می‌دهد و یا نسبت به اعتراضات شما بی‌توجهی پیشه می‌سازد. زندگی با یک فرد ضداجتماعی چنان است که پس از مدت کوتاهی احساس خواهید کرد با یک کودک سرکش و نافرمان هم‌اطاق شده‌اید.

چرا من جذب افراد ضداجتماعی می‌شوم؟

اکنون که شما به‌خوبی نسبت به ویژگی‌های یک فرد ضداجتماعی آگاهی یافته‌اید،

ممکن است تفکر پیرامون این موضوع که چه چیزی سبب شد که در همان برخورد اول شیفته او شوید، بتواند در پاسخ به پرسش فوق مؤثر واقع شود. همچنین فکر کنید که تا به حال چند بار جذب یک فرد ضداجتماعی شده‌اید. فردی که در طی رابطه با شما:

- به‌طور مکرر قوانین و ارزش‌های شما را نقض کرده است.
- بارها به شما دروغ گفته و فریب‌تان داده است.
- به عنوان فردی هوسباز و بدون برنامه، عمل کرده است.
- شما را کتک زده و یا به شما اهانت کرده است.
- به‌طور قابل توجهی نسبت به رفاه و سلامتی شما و فرزندان‌تان بی‌توجه بوده است.
- همه مسئولیت مالی و عاطفی زندگی را بردوش شما نهاده است.
- هیچ‌گاه قادر به احساس همدلی با احساسات و نیازهای شما نبوده است.

ما می‌پذیریم که یادآوری موارد فوق نمی‌تواند خوشایند شما باشد. به هر حال اگر هنوز هم در رابطه عاطفی با فردی از این نوع قرار دارید، باید بدانید که اجباری درونی شما را به سمت افراد ضداجتماعی سوق می‌دهد. یک فرد ضداجتماعی در نگاه اول بسیار جذاب و جالب به نظر می‌آید. همین کافی است که شما ترغیب شوید که بار دیگر نیز با او ملاقات کنید. اوایل، همه چیز به خوبی پیش می‌رود. در این دوران شما احساس می‌کنید که در یک رابطه عاطفی هیجان‌انگیز دوسویه قرار دارید و فرد محبوب شما به‌طور مداوم دور شما می‌گردد و قربان صدقه شما می‌رود. در همین دوران است که شما به اشتباه، به خودتان می‌گویید که آینده خوب و خوشایندی را با او خواهید داشت.

افراد ضداجتماعی در پیش‌بینی واکنش‌های دیگران مهارت زیادی دارند. آنها به‌خوبی می‌دانند که تا کجا اصول و ارزش‌های شما را نقض کنند و سپس با اندکی عقب‌نشینی دوباره به پیشروی بیشتری بپردازند. به نظر می‌رسد که شما نیز

به‌طور ناخودآگاه تمایل به این نوع روابط به قول معروف «شل کن، سفت کن» با فردی فاقد حس مسئولیت دارید. شاید شما از نظر روان‌شناختی به‌گونه‌ای باشید که تنها قادر به برقراری همین نوع روابط هستید.

درک اینکه چرا شما وارد رابطه عاطفی با فردی ضداجتماعی شده‌اید، بسیار آسان است. شما در همان آغاز شیفته شخصیت هیجان‌انگیز و قدرتمند او شده‌اید. معمولاً ما از اینکه فردی جذاب به دورمان می‌گردد و قربان صدقه‌مان می‌رود، بسیار خرسند می‌شویم. یک فرد ضداجتماعی در آغاز شخصیتی فریبنده، مهربان، شوخ‌طبع و با اعتماد به نفس بالا از خود به نمایش می‌گذارد. اما به‌زودی متوجه می‌شوید که برداشت شما از شخصیت او، برداشت بسیار اشتباهی بوده است. می‌پذیریم که رویارویی با چنین حقیقتی برای بسیاری از افراد، از جمله شما، می‌تواند دردناک باشد، اما آنچه اکنون برای ما اهمیت دارد این است که شما متوجه شوید که محبوب ضداجتماعی شما در حال حاضر نیز به شما دروغ می‌گوید، شما را فریب می‌دهد و از شما سوءاستفاده می‌کند.

ویژگی اساسی یک فرد ضداجتماعی فقدان حس احترام نسبت به عواطف و نیازهای دیگران است. اگر چه او در آغاز رابطه با شما خود را فردی بسیار عاطفی و با وجدان نشان می‌دهد، اما به‌تدریج شما متوجه خواهید شد که او اساساً فاقد حس همدلی با احساس درد و رنج دیگران است. رابطه او با دیگران، رابطه‌ای سطحی و غیرصمیمانه است. علاوه براین متوجه خواهید شد که محبوب ضداجتماعی شما با به کارگیری مهارت خود در گمراه ساختن دیگران، آنچنان تفسیری منفی از احساسات و گلایه‌های شما ارائه می‌دهد که شما در درستی احساسات و گلایه‌های خود به شک می‌افتید.

راستی چرا شما عاشق چنین فردی شده‌اید؟ شاید شما در خانواده‌ای رشد یافته‌اید که در آن تلاش می‌کردید تا با والد یا والدین ضداجتماعی یا بی‌عاطفه خود رابطه برقرار کنید. یا اینکه شما با گمان اینکه با دیگران فرق دارید و می‌توانید او را تغییر دهید، به رابطه با او ادامه می‌دهید؟ و یا اینکه اگر شما به

ایجاد رابطه عاطفی با افراد ضداجتماعی عادت دارید، احتمالاً در جایی عزت نفس شما به‌شدت آسیب دیده است و به همین جهت، شما در یک رابطه عاطفی، ارزش چندانی برای خود و نیازهای‌تان قایل نمی‌شوید.

روابط عاطفی افرادی با شخصیت ضداجتماعی غالباً مدت زیادی به طول نمی‌انجامد. آنها فاقد وفاداری جنسی هستند و برخی از آنها در گذشته چندین بار ازدواج کرده‌اند که هر کدام از آنها مدت زیادی به طول نیانجامیده است. بنابراین، به‌خوبی مشخص است که به یک فرد ضداجتماعی به عنوان شریک زندگی نمی‌توان اعتماد کرد. اگر شما همواره با افرادی که فاقد وفاداری جنسی هستند نرد عشق و عاشقی می‌بازید و یا به‌سادگی از خطاهای آنها چشم می‌پوشید، ما به شما توصیه می‌کنیم از خودتان بپرسید، چرا؟ اکنون زمان آن فرا رسیده است که از خودتان بپرسید، چرا با افرادی وارد رابطهٔ عاطفی می‌شوید که از همان آغاز سبب آزردگی خاطر شما می‌شوند، به‌ویژه هنگامی‌که نمی‌توانید به محبوب خود اعتماد کنید و نیازهای عاطفی شما از سوی او نادیده گرفته می‌شود. اما به هر حال، ممکن است که شما خودتان را با گفتن اینکه «او واقعاً این‌بار تغییر خواهد کرد» گول بزنید و یا اینکه به سبب ترس از تنهایی همچنان به این رابطه ناخوشایند ادامه دهید.

مشکل افرادی که در رابطهٔ عاطفی با افراد ضداجتماعی قرار دارند این است که آنها متوجه نیستند که در چنین رابطه‌ای حقوق، نیازها و آرزوهای‌شان نادیده گرفته می‌شود. شما به‌طور مداوم مورد بهره‌کشی قرار می‌گیرید، دروغ می‌شنوید و در نهایت، مسئولیت‌های مالی، خانه‌داری و حتی تربیت فرزندان نیز به عهده شما گذاشته می‌شود. حتی ممکن است که شما به کنترل شدن از سوی او عادت کنید و به او وابسته شوید؛ آنچنان که یک روز از این تعجب کنید که چه بلایی برسر آن فرد قوی و مستقل که شما بودید، آمده است و در جایی از زندگی، شما ناگهان متوجه شوید که شما همزمان، به یک همسر، یک والد کودک، البته از نوع بزرگسال آن مبدل شده‌اید.

اگر شما عاشق فردی ضداجتماعی شده‌اید، خوب است از خودتان بپرسید: چرا من همواره در روابط عاطفی خود مورد آزار و سوءاستفاده قرار می‌گیرم؟ ایجاد رابطه با یک فرد ضداجتماعی می‌تواند آثار روانی بسیار زیان‌باری به همراه داشته باشد. راستی چه چیزی در گذشته شما اتفاق افتاده است که اکنون شما را به سوی ارتباط عاطفی با این نوع افراد سوق می‌دهد. آیا در کودکی به شما این‌طور القا شده است که لیاقت یک رابطهٔ صادقانه و صمیمانه را ندارید؟ آیا شما همواره در این خیالبافی به‌سر می‌برید که اگر به‌خوبی تلاش کنید، در نهایت یک روز موفق به اصلاح محبوب سرکش و فریبکار خود خواهید شد؟ آیا شما متوجه شده‌اید که در طی مدتی که با محبوب ضداجتماعی خود به‌سر برده‌اید، به‌تدریج، احساس اینکه چه کسی هستید و چه چیزی برای‌تان اهمیت دارد را از دست داده‌اید؟ اگر پاسخ هر کدام از پرسش‌های فوق «آری» است، ما به شما توصیه می‌کنیم حتماً در این باره با یک فرد متخصص به مشاوره بپردازید.

در نهایت، هیچ‌گاه فراموش نکنید که محبوب ضداجتماعی شما می‌تواند در سطوح مختلف برای شما خطرناک باشد. شاید بتوان از کنار آسیب‌های عاطفی که شما در چنین رابطه‌ای متحمل می‌شوید، به آسانی گذشت، اما شما با حضور مداوم خود در چنین روابطی، ناخودآگاه به خودتان این‌طور القا می‌کنید که لیاقت بیش از این را ندارید. از آنجاکه محبوب شما در واقع، فرد خود شیفته‌ای است که فقط به منافع و تحقق نیازهای خودش توجه دارد، بنابراین، اگر شما به فکر نیازهای خود نباشید، هیچ‌گاه برآورده نخواهند شد. علاوه براین، اگر فرد هوشیاری نباشید، ممکن است مورد آزار جسمی نیز قرار بگیرید. اکنون زمان خوبی است که از خودتان بپرسید چرا به فکر سلامتی و رفاه خودتان نیستید.

زندگی با همسر ضداجتماعی

اگر همسرکنونی شما فردی ضداجتماعی است، بایستی تصمیم صریح بگیرید که آیا می‌خواهید همچنان با او بمانید یا خیر؟ ما باید صادقانه به شما بگوییم که

ادامه رابطه با یک فرد ضداجتماعی می تواند خطرناک باشد. تجربه‌های ما به عنوان یک روان درمانگر نشان می‌دهد که اختلال شخصیت ضداجتماعی، اختلالی عمیقاً ریشه‌دار، مزمن و جز در موارد نادر غیرقابل درمان است. شما نباید امیدواری زیادی داشته باشید که روزی همسر ضداجتماعی شما دروغگویی، فریبکاری و سوءاستفاده از دیگران، از جمله شما را ترک خواهد کرد. ما قویاً به شما توصیه می‌کنیم این حقیقت را بپذیرید که رابطه‌ی عاطفی شما، رابطه‌ای سالم نیست و بایستی که بسیار نگران آینده خود باشید.

البته ممکن است که در نهایت بنابه دلایل مختلف تصمیم بگیرید که به زندگی با همسر ضداجتماعی خود ادامه دهید. شاید شما براین باور هستید که اختلال شخصیت همسر شما شدت چندانی ندارد و بنابراین، خطری متوجه شما نیست. یا شاید شما اکنون فاقد فرزند هستید و خیال‌تان راحت است که خطری متوجه فرزندان‌تان نیست. شاید هم شما تصمیم گرفته‌اید که هرطور شده تعهد خود را نسبت به همسرتان حفظ کرده و از او طلاق نگیرید. حال اگر شما واقعاً تصمیم به ادامه رابطه با او را دارید، امیدواریم که توصیه‌های زیر بتواند برای شما مفید واقع شود:

تغییر زودهنگام رخ نخواهد داد

سابقه افراد ضداجتماعی نشان می‌دهد که این افراد از همان ابتدای دوران نوجوانی، آغاز به روابط جنسی و اقدام به دروغگویی، فریبکاری و قانون‌شکنی کرده‌اند. به‌طور کلی افراد ضداجتماعی متوجه اختلال تفکر و رفتارهای خود نیستند و هیچ‌گونه ناراحتی از جانب افکار و رفتارهای خود احساس نمی‌کنند. یک فرد ضداجتماعی تلاش می‌کند تا همسرش را متقاعد سازد که اگر از رابطه با او لذت نمی‌برد، مشکل از خودش است. بنابراین، به غیر از احتمال تغییرات کوچک، امیدوار به تغییر و تحولی چشمگیر در ویژگی‌های شخصیتی همسر خود نباشید.

مراقب امنیت جانی خود باشید

از آنجایی که افراد ضداجتماعی، افراد مسئولیت‌پذیری نیستند، ممکن است که شما ناگهان متوجه شوید که در موقعیتی به‌سر می‌برید که برای سلامتی شما یا دیگران خطرناک است. به یاد داشته باشید که برخی افراد ضداجتماعی می‌توانند آسیب‌رسان باشند. بنابراین، در جهت کسب اطمینان از حمایت‌های بیرونی اقدام کنید. به‌طور مثال ممکن است لازم باشد تا زمانی که شما یا همسرتان تحت درمان به‌سر می‌برید، در مکانی جدا از همسرتان اقامت کنید و یا شماره تلفن‌هایی را در دسترس داشته باشید که در صورت تهدید جانی از سوی او، بتوانید با آنها تماس گرفته و کمک بخواهید. اگر شما دارای فرزند هستید، آنها را از نظر عاطفی و جسمی تحت پوشش حمایتی خود قرار دهید. اگر همسر شما سابقه اقدام به اعمال خشونت‌آمیز داشته باشد، هنگامی که دست به اعمال تهدیدآمیز از جمله فحاشی علیه شما می‌زند، بدون هیچ تردیدی به پلیس تلفن کنید. همچنین اگر شواهد نشان می‌دهد که همسر شما با افراد دیگری رابطه جنسی دارد، به هنگام رابطه جنسی با او، موارد احتیاطی لازم را رعایت کنید. همچنین در موارد لازم، در مورد رجوع به وکیل، متخصصین امور مالی، کارآگاه خصوصی و پزشک متخصص تردید به خود راه ندهید.

به‌طور دوستانه اما قاطعانه از او بخواهید که مسئولیت‌پذیر باشد

با توجه به اینکه همسر شما تلاش می‌کند از زیربار مسئولیت‌های زندگی شانه خالی کرده و آنها را به دوش شما بیندازد، لازم است که دوستانه اما به‌طور قاطع از او بخواهید که مسئولیت زندگی، به‌ویژه مسئولیت خراب‌کاری‌های خود را بپذیرد. در چنین مواردی هرگز کوتاه نیایید. اگر شما از روی مهربانی و دلسوزی به اصلاح خراب‌کاری‌های او بپردازید، او نه تنها هیچ دلیلی برای تغییر خود پیدا نخواهد کرد، که به‌تدریج، هر چه بیشتر حریم اصول و ارزش‌های شما را زیر پا

گذاشته و هر بار بیش از پیش به سوءاستفاده از شما خواهد پرداخت. شما از طریق تاکید به اصول و ارزش‌های خود، از طریق درخواست کمک از پلیس و یا تقاضای طلاق در صورت لزوم، بهترین شرایط را برای تغییر او مهیا خواهید کرد. به یاد داشته باشید هنگام برخورد قاطع با او از واژهٔ «من» که نشانگر قدرت و شهامت شماست، استفاده کنید. بگذارید او بداند که شما نیز برای خودتان کسی هستید.

به او اعتماد کنید، اما مراقب هم باشید

در دوران جنگ سرد میان آمریکا و شوروی سابق، رونالد ریگان رئیس‌جمهوری آمریکا در یکی از سخنرانی‌های خود اظهار داشت: «ما به تعهد نامه‌های شوروی مبنی بر عدم گسترش سلاح‌های هسته‌ای اعتماد می‌کنیم، اما نیروهای اطلاعاتی ما نیز اعمال آنها را زیرنظر دارند تا ما نسبت به درستی اعتماد خویش مطمئن شویم.» به نظر می‌رسد که چنین راهبردی در مورد افراد ضداجتماعی که با آنها رابطه داریم، صدق می‌کند. فرد ضداجتماعی به اجبار دروغ می‌گوید. او حتی دروغ‌هایی را به زبان می‌آورد که هیچ نفعی از آنها عایدش نمی‌شود. به همین دلیل شما بایستی که با صراحت نسبت به پرداخت صورتحساب، تداوم شغلی همسرتان و انجام کارهایی که او قول آن را داده است، اطمینان حاصل کنید. به‌طور مثال، هنگامی‌که متوجه می‌شوید همسرتان در مورد دیگر روابطش با جنس مخالف به شما دروغ گفته است، برای آنکه یک فرصت دیگر برای زندگی با او در اختیارش قرار دهید، او باید مبلغی را در اختیار شما قرار دهد، تا در مواقعی که نسبت به‌درستی حرف‌های او تردید دارید، با استخدام یک کارآگاه خصوصی، حقیقت امر برای‌تان روشن شود.

روان‌درمانی احتمالاً مؤثر نخواهد بود

افراد دچار اختلال شخصیت ضداجتماعی، هیچ‌گاه احساس نمی‌کنند که نیاز به

روان‌درمانی دارند. آنها باور نمی‌کنند که ایرادی در نحوه افکار و احساس و رفتارشان وجود داشته باشد. هنگامی که شما از همسر خود می‌خواهید که برای اصلاح رفتار خود به یک مشاور مراجعه کند، توقع نداشته باشید که از تقاضای شما باروی گشاده استقبال کند و حتی از این متعجب نشوید که همسر شما علت مشکلات به‌وجود آمده در زندگی را به گردن شما بیاندازد و یا شاید همسر شما تلاش کند که شما را متقاعد سازد که با تلاش خودش به تنهایی یا همراه با شما و بدون دریافت هیچ‌گونه کمکی از بیرون، مشکلات حل خواهد شد. اگر همسر شما موافقت کرد که تحت روان درمانی قرار گیرد، شاید قصد او این باشد که اسباب رضایت شما را فراهم آورده و شما را همچنان برای خود نگاه دارد. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد ضداجتماعی، روان درمانی خود را پس از مدت کوتاهی متوقف می‌سازند. آنها معمولاً درمانگر را مستأصل می‌سازند، به‌طور منظم در جلسات درمان، حضور نمی‌یابند و یا آنکه در جلسات درمان حضور می‌یابند، بدون آنکه هیچ تغییر بنیادینی را در خود به‌وجود آورند.

زمان ترک رابطه

اگر همسر شما واقعاً یک فرد ضداجتماعی باشد، تصور اینکه هیچ‌گاه کاسۀ صبر شما لبریز نشود و قصد جدایی از او را نداشته باشید، بسیار دشوار است. چنین همسری بسیار بی‌مسئولیت، غیرقابل اطمینان، هوسباز، مستعد پرخاشگری، دارای روابط تصنعی و سطحی، بی‌تفاوت نسبت به نیازهای شما، فاقد وفاداری جنسی و مستعد سوءاستفاده از دیگران از جمله خود شماست. با این اوصاف تعجبی ندارد اگر شما تصمیم بگیرید که از همسرتان جدا شوید و زندگی سالم‌تری را برای خود رقم بزنید. از آنجایی که همسر ضداجتماعی شما، فرد خطرناکی است، لطفاً به هنگام جدا شدن از او موارد لازم در جهت حفظ امنیت جانی خود و احیاناً فرزندان‌تان را رعایت کنید:

نخست به منظور دریافت حمایت لازم، پلیس و افراد خانواده و دوستان خود

را در جریان جدایی خودتان و خطرات احتمالی آن بگذارید. در صورت لزوم تا مدتی به تنهایی از منزل خارج نشوید. در مرحله بعد به منظور جلوگیری از زیان‌های مالی احتمالی، مسئولین بانکی را که در آن حساب پس‌انداز دارید، در جریان جدایی خود از همسرتان قرار دهید. سوم، به همراه یک وکیل مراحل قانونی طلاق را طی کنید، به‌ویژه اگر شما و همسرتان دارای حساب پس‌انداز مشترکی هستید. از آنجایی که همسر شما در چنین موقعیتی به دنبال آن است که تا جایی که می‌تواند شما را مورد بهره‌کشی قرار دهد، با قاطعیت کامل با او برخورد کنید و در صورت لزوم از واسطی مطمئن برای رساندن پیامهای خود به او و پیام‌های او به خودتان استفاده کنید.

خلاصه

ما در این فصل، فرد ضداجتماعی را بنا به دلایل مختلف یک محبوب خطرناک توصیف کردیم و گفتیم که یک فرد ضداجتماعی، فردی خودخواه، فاقد توانایی برای همدلی با دیگران، بی‌اعتنا به نیازهای افراد نزدیک خود از جمله همسر و فرزندان است. او فردی سوءاستفاده‌گر، دروغگو و فریبکار است که در جهت رسیدن به خواسته‌های خود، به‌راحتی حریم اصول و ارزش‌های شما را زیر پا می‌گذارد. اگرچه رابطه عاطفی با یک فرد ضداجتماعی در آغاز می‌تواند دلچسب و هیجان‌انگیز باشد، اما پس از مدت کوتاهی به یک رابطه پرهزینه از نظر روانی، اقتصادی و حتی جانی نیز تبدیل خواهد شد. بنابراین، به شما توصیه می‌کنیم که از برقراری ارتباط عاطفی با چنین افرادی جداً احتراز کنید.

فصل ۸

محبوب طوفانی[۱]



شخصیت مرزی[۲]

ویژگی‌های شخصیت مرزی

- اقدام دیوانه‌وار به منظور اجتناب از طرد شدن از سوی شما و غالباً رفتارهای شما را این‌گونه تعبیر می‌کند که قصد ترک او را دارید.
- تاریخچه شخصی مبنی بررفتارهای تکانشی (به‌طور مثال: ولخرجی، بی‌بند و باری جنسی، مصرف مواد مخدر، رانندگی جنون‌آمیز، پرخوری).
- تاریخچه شخصی مبنی برداشتن روابط عاطفی پرشور و بی‌ثبات.
- تهدیدها، ژست‌ها یا رفتارهای مبنی براقدام به خودکشی یا قطع عضو.
- نوسانات شدید هیجانی (به‌طور مثال بین افسردگی، اضطراب و خشم) که معمولاً چند ساعت و ندرتاً، تا چند روز نیز به‌طول می‌انجامد.
- احساس پوچی و بی‌حوصلگی مزمن.
- پرخاشگری‌های بی‌مورد کلامی و فیزیکی.

اگر شما در گذشته با فردی طوفانی که روان‌شناسان مشکل او را اختلال شخصیت مرزی نامگذاری کرده‌اند، آشنایی یا رابطه عمیق عاطفی داشته‌اید، اگر

---

1. Stormy Partner
2. Borderline Personality

نگوییم یک عمر، اما حتماً مدت‌ها به طول خواهد انجامید که خاطره آن را فراموش کنید. رابطه عاطفی با یک فرد مرزی با خوشایندی و هیجان آغاز، و با بهت، خشم و گیجی خاتمه می‌یابد. اگر شما با فردی دمدمی مزاج، تکانشی و مستعد آسیب رساندن به خودش به عنوان راهی برای تنبیه خود و یا دیگران، آشنا شده و یا عاشق او شده‌اید، به شما توصیه می‌کنیم این فصل را با دقت مطالعه کنید.

شخصیت طوفانی

افراد مرزی از جمله افراد بسیار مشکل آفرین به‌شمار می‌آیند. فرد مرزی همچون طوفانی شدید وارد زندگی شما می‌شود و همه چیز را به هم می‌ریزد. اگر چه یک فرد مرزی در آغاز رابطه، جالب و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد، اما به‌سرعت همه چیز تغییر یافته و به فردی پرخاشگر و خود تخریب‌گر مبدل می‌شود. برجسته‌ترین ویژگی افراد مرزی بی‌ثباتی مزمن و شدید آنها در عواطف، رفتار و روابط با دیگران و آن تصویر ذهنی است که از خود دارند. اصطلاح مرزی در مورد این افراد به این موضوع اشاره دارد که اختلال آنها در مرز میان روان نژندی (به‌طور مثال اضطراب، افسردگی) و روان‌پریشی (قطع رابطه با واقعیت یا دیوانگی) قرار دارد. اختلال مرزی یک اختلال بسیار مشکل آفرین است. داشتن رابطه عاطفی با یک فرد مرزی را شاید بتوان با در آغوش گرفتن جوجه‌تیغی یا بازی کردن با ضامن نارنجک مترادف دانست.

در فیلم *جاذبه مرگبار*، گلن کلوز نقش یک زن مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را بازی می‌کرد. در این فیلم او رابطه پرشوری را با مردی متأهل (مایکل داگلاس) برقرار می‌کند. او پس از گذراندن یک روز با آن مرد از او خواست که به‌طور مداوم یکدیگر را ملاقات کنند. اما هنگامی که با مخالفت آن مرد روبه‌رو گردید، به‌شدت خشمگین شد، چنان‌که در یک صحنه از فیلم رگ‌های مچ دست خود را می‌زند تا او را مجبور به ماندن در کنار خودش سازد. افراد مرزی معمولاً آزاری

برای افراد محبوب خود ندارند. آنها بیشتر افرادی دمدمی مزاج، غیرقابل پیش‌بینی، فاقد ثبات عاطفی، مستعد خودکشی یا قطع عضو خود و بیزار از طرد شدن هستند.

ویژگی یک شخصیت مرزی، هراس شدید او از طرد شدن از سوی والدین، سرپرستان یا فرد محبوب خود است. آنها نه تنها هر لحظه منتظر هستند که از سوی افراد محبوب خود، طرد شوند، بلکه خودشان با تقاضای توجه افراطی از این افراد و رفتار پرخاشگرانه با آنها موجبات طرد خود را فراهم می‌سازند. البته غالب آنها با این گمان که فرد محبوب‌شان قصد ترک آنها را دارد، با پیش‌دستی در این کار او را ترک می‌کنند؛ اگر چه تحقیقات نشان می‌دهد که در غالب موارد، فرد محبوب آنها قصد ترک‌شان را نداشته است. افراد مرزی هرگونه تأخیر و تغییر در برنامه‌های فرد محبوب‌شان را به مقدمه‌ای برای سرد شدن خودشان تبدیل می‌کنند. سپس ممکن است که به شیوه‌های مختلف از جمله خشم و افسردگی که غالباً همراه با آسیب‌رسانی به خود یا ژست خودکشی است، واکنش نشان دهند. این‌گونه رفتارهای تکانشی، تلاش عاجزانه برای فرار از تنهایی است. چیزی که آنها از دوران کودکی از رویارویی با آن وحشت دارند.

در گذشتهٔ افراد مرزی می‌توان به چندین رابطهٔ عاطفی پرشور، اما آشفته برخورد کرد. آنها در ابتدا از محبوب خود یک بت می‌سازند (تو بهترینی، تو تنها فردی هستی که واقعاً مرا درک می‌کنی.) اما به‌سرعت از او ناامید شده و در پی آن او را متهم می‌سازند که وظیفه خود را در قبال او به درستی انجام نداده است. افراد مرزی، حد و حدودی برای خود و دیگری قایل نمی‌شوند و از همان ابتدای یک رابطه عاطفی چنان رفتار می‌کنند که گویا سال‌هاست طرف مقابل خود را می‌شناسند. به‌طور مثال، بسیار عادی است که یک فرد مرزی در همان ابتدای رابطه با جنس مخالف، با او وارد رابطه‌جنسی شود و از طرف مقابل خود بخواهد که تمام وقت خود را به او اختصاص دهد. چنین فردی در همان آغاز رابطه به گونه‌ای افراطی با شما صمیمی شده و خصوصی‌ترین مسائل زندگی خود را با

شما در میان می‌گذارد. بسیاری از صاحب‌نظران براین عقیده هستند که هنگامی که یک فرد مرزی، دوست، محبوب، والد یا سرپرست خود را طرد می‌کند، در واقع، سعی دارد تا قبل از وقوع فاجعه (طرد شدن از سوی آنها) خودش را از آنها جدا سازد.

تصویر ذهنی یک فرد مرزی از خودش، تصویر نادرست و تحریف شده‌ای است. برداشت او از خودش، برداشتی شکننده و همواره در حال تغییر است. آنها غالباً خود را ذاتاً بد و یا به اصطلاح «بد ذات» می‌دانند و همچنین ممکن است تصویر فردی موهوم یا گمنام را از خود داشته باشند. این‌گونه افراد هنگامی که عاشق فردی می‌شوند که احساس می‌کنند می‌توانند به او تکیه کنند، بهترین احساسات عاشقانه را تجربه می‌کنند. با وجود این از آنجایی که روابط آنها همواره بی‌ثبات و کوتاه مدت است، دوباره به همان حالت از خود بیزاری و گمگشتگی سابق خود برمی‌گردند.

افراد مرزی، افرادی تکانشی هستند و به همین سبب پدیده خود- آسیب‌رسانی را در آنها می‌توان مشاهده کرد. در همین راستا آنها غالباً ناگهان تصمیم می‌گیرند که به‌طور غیرعقلانی پول خرج کنند، رانندگی کنند، رابطه جنسی برقرار کنند، مواد مخدر مصرف کنند و یا پرخوری کنند. چنین رفتارهای تکانشی غالباً به دنبال بروز مشکلات، در زمان رابطه یا در پایان آن و یا حتی گمان به پایان یافتن یک رابطه عاطفی رخ می‌دهد. وجود داغ یا خراش‌های عمیق در ساعد دست و بازوها و مچ دست آنها پدیده بسیار شایعی است. علاوه بر این، آنها ممکن است که اقدام به قطع اعضای بدن خود کنند. غالباً این‌گونه رفتارهای غیرمعمول هنگامی رخ می‌دهند که به فرد احساس بی‌ارزشی دست می‌دهد، و یا هنگامی که خود یا عضوی از بدن را بی‌حس می‌کند و سپس با ایجاد درد به خودش ثابت می‌کند که هنوز زنده است. افراد مرزی غالباً اظهار می‌دارند که برخی مواقع به این سبب به جسم خود آسیب می‌رسانند که تحمل درد جسمی برای‌شان راحت‌تر از تحمل درد روانی است.

بی‌ثباتی عاطفی یکی از ویژگی‌های برجسته افراد مرزی است. این بی‌ثباتی ممکن است که شامل تغییر سریع از حالتی همچون افسردگی به حالت‌های دیگری همچون خشم، تندخویی و اضطراب همراه با احساس آرامش زودگذر و یا حتی یک احساس هیجانی مثبت باشد. حالت هیجانی آنها تا حدود زیادی وابسته به این است که آنها تا چه اندازه در رابطه عاطفی خود احساس امنیت می‌کنند یا اینکه گمان می‌کنند از آن رابطه طرد شده و بار دیگر تنها خواهند ماند. متأسفانه زندگی هیجانی بسیاری از افراد مرزی چیزی جز افسردگی هرروزه که گاهی در آن ثبات هیجانی و نشاط کوتاه مدت به چشم می‌خورد، نیست. از آنجایی که افراد مرزی به‌طور مداوم با احساس پوچی و بی‌حوصلگی خود در کشمکش هستند، غالباً در رابطه عاطفی با جنس مخالف، احساسات پرشوری را از خود به نمایش می‌گذارند تا بدین ترتیب به تجربه دیگری به غیر از تجربه تنهایی خودشان دست یابند.

در مواردی که اختلال شخصیت مرزی شدت زیادی داشته باشد، منجر به قطع رابطه کامل فرد با واقعیت مکانی و زمانی حاضر می‌شود. البته ممکن است که او نسبت به وجود چنین حالتی در خودش هشیاری نداشته باشد. قطع رابطه فرد مرزی با واقعیت جنبه موقتی دارد و غالباً هنگامی اتفاق می‌افتد که متوجه می‌شود از سوی محبوبش یا یک دوست طرد شده و تنها گذاشته شده است.

شکل‌گیری شخصیت مرزی

یک فرد مرزی هیچ‌گاه از یک هویت محکم و یکپارچه، حتی در دوران بزرگسالی، برخوردار نیست. آنها در درون خود احساس امنیت و راحتی نمی‌کنند. آنها دارای هویتی نفوذپذیر و شکننده هستند. به همین دلیل، در واقع افراد مرزی در هر رابطه‌ای تلاش می‌کنند وجودشان از سوی طرف مقابل مورد تأیید قرار گیرد. اکنون ببینیم که اختلال شخصیت مرزی چگونه در یک فرد شکل می‌گیرد؟

یک فرض تقریباً قطعی در این‌باره این است که غالب این‌گونه افراد فاقد تجربه‌ای غنی از دوران کودکی خود هستند. آنها دوران کودکیِ آشفته، بی‌نظم و همراه با تنهایی را تجربه کرده و در خلال آن به‌طور چشمگیری مورد بی‌اعتنایی، طرد، بدرفتاری جسمی و سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند. به احتمال زیاد این‌گونه افراد در خانواده‌هایی بسیار آشفته (به‌طور مثال، در فضایی با جنگ و دعوای فراوان، رفتار خشونت‌آمیز، روابط جنسی آشکار و وجود زنای با محارم) رشد یافته و بدین ترتیب نیازهای عاطفی آنها مورد توجه قرار نگرفته و یا مورد تمسخر واقع شده است. احتمالاً این کودکان هنگامی که تلاش داشتند تا هویت مستقلی برای خود بسازند از سوی اطرافیان خود مورد آزار و تمسخر قرار گرفته‌اند. علاوه بر این، به احتمال زیاد آزار عاطفی، جسمی و جنسی جزئی از دوران کودکی آنها بوده است. به همین دلیل، تعجبی ندارد اگر آنها در بزرگسالی به‌طور مداوم در تلاش باشند تا ارزشمندی خودشان را به خودشان ثابت کنند.

برخی تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که ۶۰ تا ۸۰ درصد از زنان مرزی در کودکی یا نوجوانی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند. شاید به همین دلیل است که ۷۵ درصد از افراد مرزی را زنان تشکیل می‌دهند. همچنین این واقعیت به روشن کردن این موضوع که چرا برخی از افراد مرزی به‌طور موقت با واقعیت قطع رابطه می‌کنند، کمک می‌کند. شاید یک فرد مرزی در دوران کودکی از قطع رابطه با واقعیت به عنوان یک استراتژی به منظور مقابله با وقایع بسیار دردناک زندگی خود سود می‌برده است، اما هنگامی که همین استراتژی در دوران بزرگسالی به کار گرفته می‌شود، به‌طور چشمگیری اختلال‌آفرین و آسیب‌زا خواهد بود.

البته بایستی خاطر نشان ساخت که همه افراد مرزی در دوران کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار نگرفته‌اند، بلکه ممکن است از سوی والدین و سرپرستان خود نادیده گرفته شده و دچار آسیب شدید عاطفی شده باشند و به همین دلیل ناخواسته به آنها القا شده است که فردی نامربوط، بی‌خود،

بی‌اهمیت، بد و علت همه نابسامانی‌های خانواده خود هستند. به هر حال تجربه دوران کودکی افراد مرزی هر چه که باشد، آنها به هنگام ورود به دوران بزرگسالی، فاقد یک هویت مثبت و ثابت هستند.

فرد مرزی به عنوان شریک زندگی

اگر در تمام این کتاب یک اختلال شخصیت باشد که شما را مضطرب و پریشان سازد، اختلال شخصیت مرزی است. اگر شما براین باور باشید که ممکن است روزی عاشق فرد مرزی شوید، باید بدانید که کشتی زندگی خود را به سمت آب‌های طوفانی هدایت می‌کنید و اگر شما در حال حاضر با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده‌اید، بایستی که به تغییر عادات پی‌درپی محبوب خود عادت کرده باشید و همواره انتظار این را داشته باشید که ناگهان رفتاری تکانشی از خود بروز دهد و یا شما را متهم سازد که علاقه‌ای به او ندارید.

به احتمال قریب به یقین مهمترین موضوعی که محبوب مرزی شما را رنج می‌دهد، هراس فراوان از طرد شدن و تنهایی است. از نگاه او هر فردی از جمله شما در نهایت او را ترک خواهید کرد و به همین دلیل فردی قابل اعتماد برای او وجود ندارد. او در آغاز رابطه، شما را به عنوان تنها فردی که می‌توانست آرزویش را داشته باشد، قلمداد می‌کند؛ سپس به‌شدت به شما وابسته می‌شود و مصرانه از شما می‌خواهد که تقریباً تمام اوقات خود را به او اختصاص دهید؛ حضور افراطی او در زندگی شما و تقاضای مداوم او برای بذل توجه، شما را به ستوه خواهد آورد.

پس از مدت کوتاهی شما دیگر آن فرد ایده‌ال او نخواهید بود، زیرا او به‌زودی متوجه می‌شود که شما به‌قدر کافی قادر به تأمین نیازهای عاطفی او نیستید. بنابراین، شما نیز همانند هر فرد دیگری که در رابطه عاطفی با فرد مرزی قرار دارد، در نهایت از سوی محبوب خود متهم به بی‌وفایی و بی‌عاطفگی خواهید شد. در چنین نقطه‌ای است که رابطه شما دچار بحران شدید می‌گردد و محبوب

شما در واکنش به این وضعیت با خشم و پرخاش از شما می‌خواهد که وقت و توجه بیشتری به او اختصاص دهید. در این وضعیت هرگونه مخالفت شما با تقاضاهای او، خشم شدید او را به دنبال خواهد داشت و در نهایت عواطف شما را زیر سوال خواهد برد و به شما خواهد گفت: «تو هم درست مثل اونهای دیگه هستی.» بدین ترتیب فرد مرزی با طرد شما، از خودش در قبال طرد احتمالی از سوی شما و درد ناشی از آن حمایت خواهد کرد.

در طی این دورانِ مملو از خشم و خصومت طوفانی، شما بایستی انتظار تکانه‌های رفتاری و هیجانی و حتی اقدام به‌کارهای خطرناک را از سوی او داشته باشید. حتی اگر کار خطرناک او این باشد که به خود نیز آسیب برساند. رفتارهای تکانشی او جنبه هیجانی دارند. به‌طور مثال، هنگامی که شما ده دقیقه دیرتر از وقت تعیین شده سرقرار با او حاضر می‌شوید و یا نیاز دارید که زمانی را به انجام کارهای شخصی خود اختصاص دهید، او با خشم فراوان به شما خواهد گفت: «لعنت به تو، همین الان برو و دیگه هم نمی‌خواهم قیافه تو را ببینم.» همچنین تکانه‌های رفتار او می‌تواند، جنبه جسمی نیز پیداکرده و در قالب اقدام نمایشی به خودکشی و یا تعقیب شما و در موارد نادر تهدید جانی شما، خود را به نمایش بگذارد. همچنین، در این ایام ممکن است که او اقدام به ولخرجی، رانندگی خطرناک، پرخوری یا افراط در مصرف مشروبات الکلی کند. در چنین حالتی این‌گونه افراد حتی ممکن است که در پیِ جفت جنسی دیگری برآیند. او پس از اینکه حدس می‌زند شما قصد ترک او را دارید، دست به چنین اقدامی می‌زند و به نظر او مقصر این کار او، شما هستید.

شاید مشکل‌زاترین جنبه ارتباط عاطفی شما با یک فرد مرزی، احساس شما در پی فروپاشی چنین رابطه‌ای باشد. با اینکه شما گناهی ندارید، اما او ممکن است حتی در انظار مردم شما را مورد اهانت قرار دهد. در پی این رفتار ممکن است که او به‌سرعت دچار احساس شرم، گناه و احساس بی‌ارزشی شده و سپس اقدام به آسیب‌رسانی به خودش کند. آنگاه شما همواره از خودتان می‌پرسید که

نقش شما در ایجاد رفتارهای تکانشی او چیست؟ رفتارهایی که در نهایت شما را از حضور در چنین رابطه‌ای خسته و دلزده می‌سازد.

با توجه به اینکه یک فرد مرزی فاقد هویتی منجسم و تشخص یافته است، هیچ تعجبی ندارد که او نتواند در یک رابطه سالم عاطفی دوام بیاورد. زیرا هر فردی بدون داشتن یک احساس «خوب» نسبت به خودش، تقریباً غیرممکن است که رابطه سالم و مسئولانه‌ای را با دیگران برقرار سازد. یک فرد مرزی هیچ‌گاه نمی‌تواند مرزهای خصوصی شما را به رسمیت بشناسد و تشخیص دهد که تا چه حد می‌تواند وارد حریم شما شود و اگر شما نیز قصد داشته باشید که مانند دیگر افراد، از او فاصله بگیرید خشم و هراس او را به دنبال خواهد داشت.

رابطه عاطفی با فردی که از اختلال شخصیت مرزی رنج می‌برد، از همان آغاز محکوم به زوال است. وخامت اختلال شخصیت مرزی به اندازه‌ای است که حتی روان درمانگران نیز از درمان آنها اکراه دارند زیرا آنها به‌سرعت خشمگین می‌شوند، اقدام به خودکشی می‌کنند و حد و مرزهای تعیین شده توسط شما را زیر پا می‌گذارند. نکته جالب توجه این است که هنگامی که در یک رابطه عاطفی همه چیز به خوبی می‌گذرد، فرد مرزی آن را به گونه‌های مختلف به آشوب می‌کشد، زیرا نشاط و شادی و راحتی با روحیه او سازگار نیست و فقط از طریق احساس خشم، افسردگی و طرد شدگی است که به رضایت خاطر لازم دست می‌یابد. اگر چه در نهایت این شما هستید که بایستی تصمیم بگیرید که با محبوب مرزی خود قصد ماندن دارید یا نه، اما هنگام اقدام به تصمیم‌گیری یادتان باشد که زندگی با یک فرد مرزی از آغاز تا پایان آن طوفانی و پر از دردسر است.

چرا من عاشق افراد مرزی می‌شوم؟

رابطه عاطفی پی‌درپی با افراد مرزی حکایت از این دارد که شما همواره عاشق فردی می‌شوید که:

- از نظر عاطفی پرشور و بی‌ثبات است.
- ترس از طرد شدن دارد و غالب رفتارهای شما را حمل بر این می‌کند که شما قصد ترک او را دارید.
- به آسانی دچار خشم و افسردگی و رفتارهای تکانشی می‌شود.
- برخی مواقع تهدید به خودکشی می‌کند، به‌طور نمایشی دست به خودکشی می‌زند یا به ضرب و جرح خود می‌پردازد.
- دارای احساس مزمن پوچی و بی‌حوصلگی است.
- ممکن است به صورت زبانی یا فیزیکی دست به پرخاشگری علیه شما بزند.

با خواندن موارد فوق ممکن است تازه متوجه شوید که از آن دسته افرادی هستید که عاشق افرادی با شخصیت طوفانی می‌شوید. اگر شما در حال حاضر در رابطه عاطفی با فردی مرزی قرار دارید یا اینکه به‌طور مداوم عاشق چنین افرادی می‌شوید، باید بدانید که افراد زیادی مانند شما وجود دارند. به یاد داشته باشید که برجسته‌ترین ویژگی افراد مرزی این است که در گذشته آنها می‌توان شاهد بسیاری از رابطه‌های عاطفی کوتاه مدت بود. گذشته از ظاهر کاملاً جذاب آنها، برخی از جنبه‌های رفتاری آنها نیز می‌تواند بسیاری از افراد را شیفته و عاشق آنها سازد.

شاید بزرگترین دلیلی که بسیاری از افراد را به سمت ایجاد رابطه عاطفی با افراد مرزی می‌کشاند این است که آنها در آغاز رابطه بسیار پرشور و هیجان‌انگیز هستند. یک فرد مرزی در رابطه عاطفی خود با دیگری چیزی به نام احتیاط، محدودیت و حدومرز را نمی‌شناسد، به‌حدی که در زمینه رابطه‌جنسی، او حد فاصل میان مخالفت تا موافقت کامل را در عرض چند روز یا حتی چند ساعت طی می‌کند. این افراد از جنبه‌های گوناگون، رفتارهای جنون‌آمیزی را از خود به نمایش می‌گذارند، که شاید در ابتدا برای شما جالب و خوشایند باشد. به احتمال

زیاد برای یک مرد، زنی که در همان نگاه اول عاشقش می‌شود و به سرعت خودش را به‌طور کامل و بدون هیچ احتیاطی در اختیارش قرار می‌دهد، می‌تواند بسیار جالب توجه باشد. اگر شما شیفته روابط پرشور و هیجان‌انگیز هستید، اگر شما در زمینه رفتار مناسب با جنس مخالف از عزت‌نفس اندکی برخوردار هستید، آشنایی یک فرد مرزی در ابتدا برای شما به منزله فرصتی طلایی جلوه خواهد کرد.

همچنین بسیار ساده می‌توان فهمید که چرا یک فرد مرزی می‌تواند برای جنس مخالف خود جذاب و تحریک‌کننده به نظر بیاید: «یک فرد مرزی از همان آغاز از محبوب خود یک بت می‌سازد.» و بنابراین، شما در همان ابتدای رابطه عاطفی خود با فرد مرزی، به یک بت تبدیل شده و حتی مورد پرستش نیز قرار می‌گیرید. برای بسیاری از ما داشتن رابطه با چنین فرد پرشور و ستایش‌گری می‌تواند بسیار تحریک‌کننده و جذاب باشد و بسیار ساده است که باور کنیم که همواره رابطه ما با او همین‌گونه پرشور و هیجان‌انگیز (به‌ویژه در زمینه رابطه‌جنسی) پیش خواهد رفت.

حتی پس از طی شدن دوران خوش اولیه و ظهور دوران طوفانی و پرآشوب نیز برخی افراد هنوز رابطه با فرد مرزی را جذاب و دوست داشتنی می‌دانند. پس از دوران خوش اولیه، شما بایستی انتظار آن را داشته باشید که محبوب مرزی خود را همواره در یکی از دو حالت، خشم، کج‌خلقی، افسردگی و آسیب‌رسانی به خود و حالت شادی مفرط و شور جنسی فراوان بیابید. به‌طور کلی غالب افراد پس از گذشت دوران اولیه آشنایی، با دیدن بی‌ثباتی عاطفی افراد مرزی از رابطه با آنها کناره می‌گیرند و تنها اندک افرادی همچنان در رابطه عاطفی با آنها باقی می‌مانند. حال اگر شما یکی از این افراد گروه اخیر هستید، به نظر می‌رسد که شما بایستی در یک خانواده آشفته، در کنار پدر یا مادری دچار اختلالات خلقی، که ارتباط با او برای شما دشوار بوده است، رشد یافته باشید. شاید اکنون این ویژگی آشنا و خوشایند (اگرچه بیمارگونه) را که روزگاری در پدر یا مادر خود تجربه

کرده‌اید، در محبوب مرزی خود می‌یابید. همچنین شاید شما با ماندن در رابطه محبوب مرزی خود، به‌طور ناخودآگاه سعی در درمان او دارید، کاری که به هنگام کودکی نتوانستید آن را در مورد پدر یا مادری که هیچ‌گاه شما را درک و تایید نکردند، به انجام برسانید.

به هر حال، هر آنچه که سبب جذب شما به سمت چنین رابطه طوفانی می‌گردد، ارزش آن را دارد که شناسایی شده و علل زیربنایی آن مورد بررسی قرار گیرد.

برخی از افراد جذب اخلاق تند و بی‌ثباتی عاطفی افراد مرزی می‌گردند. برای آن عده از ما که عادت به سرپرستی و مراقبت از دیگران داریم نیز رابطه با افراد مرزی می‌تواند، جذاب و خوشایند جلوه کند. در این صورت ما همواره تلاش می‌کنیم تا فرد محبوب ما به احساس بهتری دست یابد و هر بار که تهدید به خودکشی می‌کند و یا با خشم و ناراحتی از ما جدا می‌شود، بایستی نگران باشیم که نکند با خوردن تعداد زیادی قرص خواب‌آور یا بریدن رگهای دستش اقدام به خودکشی کند. اگر چه ممکن است دوستان و اطرافیان ما از اینکه ما به چنین رابطه‌ای تن داده‌ایم و هر چند وقت یکبار با اضطراب فراوان برای رهانیدن محبوب خود از خطر مرگ به سمت بخش اورژانس روان هستیم، سرشان را به علامت تعجب تکان دهند، اما ما همچنان احساس می‌کنیم که بایستی رابطه با او را همچنان حفظ کنیم.

در نهایت ممکن است شما بدون آنکه متوجه باشید که با یک فرد مرزی طرف هستید، وارد رابطه عاطفی با او شوید. زیرا افراد مرزی به‌ویژه اگر اختلال آنها شدت زیادی نداشته باشد، در آغاز بسیار بهتر از آنچه در واقع هستند جلوه می‌کنند؛ بنابراین، احتمالاً پس از مدتی که با واقعیت اختلال خُلقی، طوفان‌های ارتباطی و رفتارهای خودآسیب‌زای او روبه‌رو شده‌اید دیگر، آنقدر به او دل بسته‌اید که به خود امیدواری می‌دهید این‌گونه رفتارهای مشکل آفرین او اتفاقی بوده و دیگر تکرار نخواهند شد و هنگامی که متوجه دائمی بودن رفتارهای مزبور

می‌شوید، ممکن است آنقدر دچار آشفتگی فکری شده باشید که رفتارهای او را ناشی از عوامل محیطی دانسته و یا از همه بدتر اینکه به سرزنش خودتان به عنوان عامل رفتارهای ناخوشایند او بپردازید.

بنا به دلایل زیادی، یک فرد مرزی می‌تواند فرد جذابی برای یک رابطه عاطفی باشد. در آغاز رابطه نه تنها هیچ‌گونه رفتار غیرعادی و نابهنجاری در او به چشم نمی‌خورد، بلکه بسیار پرشور، هیجان‌انگیز و بسیار جنسی نیز جلوه می‌کند. به‌این ترتیب، ممکن است که چنین فردی برای افرادی که عادت به ناجی بودن و مراقبت از دیگران دارند از جذابیت بیشتری برخوردار باشد.

توصیه احتیاطی

همچنان‌که گفته شد افراد مرزی در یک رابطه عاطفی به آسانی خشمگین شده و اقدام به خودکشی می‌کنند. با توجه به اینکه چنین رفتاری بخشی از اختلال شخصیت مرزی به‌شمار می‌رود، بایستی خاطرنشان ساخت که افراد مرزی در سنین بزرگسالی مستعد افسردگی‌های شدید نیز هستند. اگر فرد محبوب شما دارای افکار خودکشی است و همزمان از افسردگی نیز رنج می‌برد، به احتمال زیاد او نیاز دارد که توسط یک فرد متخصص تحت دارودرمانی و روان‌درمانی قرار گیرد. تحقیقات نشان می‌دهند که داروهای ضد افسردگی در درمان افسردگی‌های شدید افراد مرزی مفید واقع شده‌اند. البته به دور از انصاف است که گمان کنیم خلق افسرده محبوب شما ریشه در اختلال شخصیت او دارد. در هر صورت غالباً لازم است که محبوب خود را ترغیب کنید که نزد یک متخصص، تحت درمان قرار گیرد.

چگونه به تهدید محبوب خود مبنی بر اقدام به خودکشی بایستی پاسخ داد؟ در غالب موارد تهدید به خودکشی از سوی او و ضرب و جرح اندکی که به خودش وارد می‌سازد، به قصد کنترل، جلب توجه و تنبیه شما به خاطر آنکه او را ترک کرده‌اید و یا حتی به خاطر آنکه از زنده بودن خود نیز اطمینان یابد، انجام

می‌گیرد. با وجود این بایستی بدانیم که احتمال مرگ افراد مرزی در اثر خودکشی بیش از دیگر انواع اختلال شخصیت است که در این کتاب به بررسی آنها پرداخته شده است. در نهایت، ممکن است آنها به قدری افسرده و پریشان شوند که تعمداً به زندگی خود پایان دهند و یا آنکه در اثر مصرف بسیار بالای قرص‌های خواب‌آور و یا ایجاد جراحات عمیق در رگهای دست خود، بدون آنکه قصد آن را داشته باشند، سهواً خود را به کشتن دهند.

مدت‌ها قبل یک زن مرزی که در زمان نزدیک به شش ماه، بیست و پنج بار اقدام به خودکشی کرده بود تحت روان‌درمانی یکی از ما (نویسندگان) قرار داشت. او بارها به درمانگر خود تلفن می‌کرد و می‌گفت: «از همه تلاش‌هایی که برای کمک به من کرده‌اید از شما متشکرم. من می‌دانم که شما همه تلاش خود را کرده‌اید، اما من الان روی پشت‌بام ساختمانی که آپارتمانم در آن واقع هست، ایستاده‌ام و تا چند لحظه دیگر خود را به پایین پرتاب می‌کنم، خداحافظ.» یکبار نیز در پایان یکی از جلسات مشاوره، اظهار داشت؛ «از همه چیز ممنونم، من الان باید بروم و آن شیشه قرصی را که در ماشین دارم، مصرف کنم و به زندگی خودم پایان دهم.» سپس به‌سرعت از اتاق مشاوره بیرون رفت. هر بار پلیس در جریان این امر گذاشته شد و او برای مدتی به عنوان فرد مظنون به خودکشی در بیمارستان بستری گردید و بارها نیز اتفاق افتاد که او جراحاتی نه چندان جدی برروی رگ‌های دست خود ایجاد کرد و یا تعدادی قرص خواب‌آور، البته در حدی نه چندان خطرناک، را بلعید که هیچ‌کدام خطری جدی برای او به همراه نداشت. بنابراین، پیش‌بینی اینکه آیا او این بار واقعاً قصد خودکشی دارد یا نه، تقریباً غیرممکن بود و باید با هر بار تهدید او به خودکشی، اقدامات لازم را به‌طور کامل به عمل می‌آوردیم.

آنچه شما باید بدانید این است که تهدید به خودکشی یکی از ویژگی‌های شخصیتی محبوب مرزی شماست و همیشه باید آن را جدی تلقی کرده و اقدامات لازم را در جهت جلوگیری از آن به عمل آورید و هیچ‌گاه به خودتان

نگویید که: «نه او این کار را نمی‌کند.» یا «او قادر به انجام این کار نیست». زیرا تحقیقات نشان می‌دهند که آنها بارها به‌طور جدی اقدام به خودکشی می‌کنند و گاهی نیز در این کار موفق بوده‌اند.

زندگی با فرد مرزی

پس از خواندن این فصل شاید برای افرادی که هیچ‌گاه عاشق یک فرد مرزی نشده‌اند، درک فردی که عاشق فرد مرزی شده است، بسیار مشکل باشد. در حقیقت، فکر برقراری رابطه عاطفی با یک فرد مرزی دیوانگی محض است. در میان همه انواع اختلالات شخصیت، زندگی با فرد مرزی از همه دشوارتر است. یک فرد مرزی بزرگسال، از نظر عاطفی فردی بی‌ثبات، دمدمی مزاج و حتی در برخی مواقع تکانشی است. صادقانه باید گفت که شدت اختلال شخصیت مرزی به‌حدی است که حتی ما درمانگران نیز برخی مواقع از درمان آنها ناامید می‌شویم.

شاید برخی از شما که این کتاب را می‌خوانید، در رابطه عاطفی با فردی مرزی قرار داشته باشید. البته ما حق تصمیم‌گیری درباره زندگی شما را نداریم و خودتان باید تصمیم بگیرید که در رابطه با محبوب مرزی خود باقی بمانید یا خیر.

اما اگر شما با چنین فردی ازدواج کرده‌اید، ما در اینجا برخی راهبردهایی را که می‌تواند اندکی از دشواری‌های زندگی با چنین شخصی را کاهش دهد، به شما معرفی می‌کنیم:

درمان امری ضروری است

در اینجا باید به یک تناقض اشاره کرد: با اینکه درمان اختلال شخصیت مرزی بسیار طولانی است و به‌ندرت مؤثر واقع می‌شود، اما به هر حال درمان امری ضروری به‌شمار می‌رود. چرا؟ به‌این دلیل که حتی اگر شما صبورترین و عاشق‌ترین فرد در دنیا نیز باشید، به‌تنهایی قادر به بهبودی فردی که احساس شکننده نسبت به خود دارد، نیستید و هرچند که اگر شما از آن دسته افرادی

باشید که به کمک کردن به دیگران اعتیاد دارید، شاید تمایلی به باور این حقیقت نداشته باشید و به گونه‌ای شاعرانه گمان کنید که عشق همه چیز را درست می‌کند، اما عشق همه چیز را درست نمی‌کند. بنابراین، توصیه ما را بپذیرید و هر چه زودتر محبوب خود را متقاعد کنید که تحت درمان فردی متخصص در درمان اختلال شخصیت مرزی، قرار گیرد. همسر شما باید بداند که اصرار شما به درمان از عشق زیاد شما نسبت به او سرچشمه می‌گیرد و هم اینکه دیگر نمی‌توانید شاهد دردها و رنج‌هایی که بر او می‌رود باشید. در غالب موارد بهترین درمان در چنین شرایطی، روان درمانی طولانی مدت همراه با دارودرمانی (تجویز داروهای ضدافسردگی) است.

انتظار پریشانی و آشفتگی را داشته باشید

یکی از بزرگترین اشتباهات همسران افراد مرزی این است که انتظار نداشته باشند همسرشان رفتاری طوفانی و تکانشی از خود بروز دهد. این توقع بسیار غیرمعقول است و ممکن است شما با اصرار مداوم و بی‌حاصل به همسر خود مبنی براصلاح رفتار خودش، موجبات ناراحتی روحی خودتان را فراهم آورید. شما باید بدانید که همسرتان در تمام مدت زندگی با شما، همواره گمان می‌کند که شما نیز مانند دیگران قصد ترک او را دارید و به‌دنبال آن به‌وسیله خشم، اقدام به خودکشی و ضرب‌وجرح خود، از خودش واکنش نشان می‌دهد. همسر شما مهارت زیادی در تخریب شادی موجود در روابطش با دیگران از جمله شما دارد، این شیوه زندگی اوست. یک درمان گسترده و موثر می‌تواند تا حدی این شیوه از زندگی او را کمرنگ‌تر ساخته یا حتی شکل‌های شدید آن را از میان بردارد. البته تا انجام چنین کاری مدت زمان زیادی به طول خواهد انجامید. اگر شما قصد زندگی با چنین فردی را دارید با داشتن انتظارات غیرمعقول وضعیت خود را از آنچه که هست بدتر نسازید. به عقیده ما اگر واقع‌بین باشید، آنگاه با مشاهده کمترین بهبودی در او، بیشترین خوشحالی را تجربه خواهید کرد.

نقش والد همسر خود را به عهده بگیرید

چه دوست داشته باشید یا نداشته باشید، شما در حین زندگی با همسر خود به‌طور ناخواسته نقش والد مراقبت‌کننده از او را نیز برعهده خواهید گرفت. پس بهتر آن است که خودتان از قبل پذیرای چنین نقشی باشید تا رفتار همسر خود و پویایی غیرمعمول در رابطه با او را بهتر درک کنید. همسر مرزی شما در خانواده اصلی خود به گونه‌ای رشد یافته است که گمان می‌کند فرد معیوب و بی‌ارزشی است و به همین دلیل انتظار دارد دیگران او را طرد و ترک کنند و نسبت به او بی‌اعتنا باشند. به احتمال قوی از آنجایی که والدین همسر شما در دوران کودکی رفتار خوبی در قبال او نداشته‌اند، از شما نیز توقع دارد که هر لحظه او را طرد کنید. هرچند دانستن اینکه همسر شما از دریچه چشم یک کودک به شما نگاه می‌کند، خبر خوبی برای شما نیست، اما به شما کمک می‌کند که رفتارهای کودکانه او را درک کنید. همچنین این آگاهی به شما کمک می‌کند که هنگام رویارویی با رفتارهای طوفانی همسرتان، با آرامش و دقت بیشتری نسبت به نوع واکنشی که می‌خواهید در قبال او از خودتان نشان دهید، تصمیم‌گیری کنید. اگر شما بتوانید واکنش مؤثر و سالمی در این‌باره از خود نشان دهید، احتمالاً به بهبودی همسرتان سرعت بیشتری خواهید بخشید.

رفتارهای خودتخریبی همسرتان را تقویت نکنید

از آنجا که بسیار محتمل است که شما رفتارهای خودتخریبی همسر خود را به‌طور ناخواسته تقویت کنید. در اینجا به شما توصیه می‌شود که هنگام تهدید او به خودکشی، به توصیه‌های زیر عمل کنید:

۱. با خشم و دشمنی با او برخورد نکنید.
۲. به او نگویید که مطمئن هستید تهدید خود را عملی نخواهد ساخت.
۳. به خواسته‌های او تن بدهید.

هر چه می‌کنید، فقط ناخواسته رفتار تهدیدآمیز او را مورد تقویت قرار ندهید. چنین کاری نیاز به شکیبایی بسیار، روحیه پولادین و درک این نکته دارد که در این لحظه همسر شما مانند یک کودک قصد دارد به‌وسیله تهدید، خواسته‌های خود را عملی ساخته و همچنین توان مقاومت طرف مقابل خود را محک بزنند. اگر چه شما هیچ‌گاه نباید تهدید او به خودکشی یا اقدام به ضرب‌وجرح خودش را حرفی بی‌پایه و اساس تلقی کنید، اما این را هم به یاد داشته باشید که در چنین مواقعی نباید از طریق بذل توجه، حمایت و یا احساس مسئولیت در قبال اقدام احتمالی او به خودکشی، موجب تقویت رفتار مزبور شوید. همواره طرحی برای واکنش مناسب نسبت به رفتارهای خودتخریبی همسر خود داشته باشید، آن را با او در میان گذاشته و سپس در مواقع ضروری آن را به مورد اجرا بگذارید. این طرح می‌تواند شامل تماس با فرد متخصصی که همسر شما تحت درمان او قرار دارد و یا مرکز پلیس و همزمان درخواست کمک از اعضای خانواده و دوستان‌تان باشد، اما همه این کارها بایستی در کمال خونسردی و طبق طرحی که با همسرتان در میان گذاشته‌اید انجام پذیرد، تا او نتواند از طریق تهدید شما به خودکشی به سود روانی دست یافته و بیش از پیش رفتار مزبور در او تقویت شود. می‌توانید به او بگویید: «من تو را دوست دارم. من دوست ندارم که تو دست به خودکشی بزنی و من بنشینم و تو را نگاه کنم، اما توجه عاطفی خاصی هم به تو نخواهم کرد و در مقابل، تمام تلاش خود را به‌کار خواهم بُرد تا در لحظه‌های بحرانی کمک‌های لازم در دسترس تو قرار گیرند.»

با تفکر سیاه و سفید همسرتان مقابله کنید

یکی از دشوارترین جنبه‌های زندگی با فرد مرزی، این است که شما با فردی زندگی می‌کنید که همه چیز را سیاه یا سفید می‌بینید. روان‌شناسان چنین تفکری را تفکر دوپاره می‌نامند. به‌طور مثال، همسر شما به جای آنکه به شما بگوید: «تو

به خاطر کاری که انجام دادم از دست من بسیار عصبانی هستی.» به شما می‌گوید: «تو از من متنفری» و به جای آنکه به شما بگوید: «وقتی من با خوردن قرص اقدام به خودکشی کردم و تو به پلیس تلفن کردی، احساس کردم که می‌خواهی مرا ترک کنی.»، به شما می‌گوید: «من اصلاً نمی‌توانم به تو اعتماد کنم. تو هم مثل بقیه آدم‌ها هستی.» از آنجایی که همسر شما همه چیز را درست یا غلط، سفید یا سیاه، مملو از عشق یا نفرت می‌بیند، بسیار دشوار است که او را متقاعد کنیم که در این‌گونه موارد حد میانه‌ای نیز وجود دارد. مقابله شما بایستی بدین نحو باشد که او را تقویت کند که در دریافت‌ها و باورهای خود جایی هم برای رنگ خاکستری در نظر بگیرد. بنابراین، هنگامی که او می‌گوید: «تو از من متنفری.» شما، به‌طور مثال می‌توانید بگویید: «من اگر چه از اینکه تو قصد آسیب رساندن به خودت را داری بسیار ناراحت هستم، اما از تو نفرت ندارم. آیا اگر من از تو نفرت داشتم، در این لحظه اینجا بودم؟» هدف از این نوع مقابله این است که دیدگاه سیاه یا سفید او درباره دنیا مورد شک و تردید قرار گیرد و به‌این ترتیب، همسر شما توانایی نگریستن به شما و رابطه با شما را به‌گونه‌ای دیگر به‌دست آورد.

تقویت نقاط قوت

از آنجایی که همسر مرزی شما، خود را فرد بی‌ارزشی می‌داند و هر لحظه انتظار آن را دارد که از سوی شما طرد شود، لازم است که شما به‌طور مداوم رفتارهای مثبت او را مورد تحسین و تشویق قرار دهید. برای این منظور در ابتدا نقاط قوت و استعدادهای او را شناسایی کرده و آنها را همراه با تحسین و تمجید به او یادآور شوید. هوش، خلاقیت، حس شوخ طبعی و مهربانی می‌تواند از جمله نقاط قوت مزبور باشد، اما از آنجایی که به احتمال زیاد هیچ‌گاه همسر شما به خاطر نقاط قوت خود، مورد تحسین و تمجید قرار نگرفته است، شما در این زمینه کار سختی را در پیش‌رو خواهید داشت تا در نهایت همسر شما به نقاط قوت خود آگاهی

یافته و به‌واسطه داشتن آنها احساس ارزشمندی کند. از این طریق همسر شما به هویت منسجم‌تری دست خواهد یافت و همچنین احتمال اینکه شما را به عنوان فردی صمیمی و قابل اعتماد بپذیرد، افزایش می‌یابد.

زمان ترک رابطه

گذشتهٔ افراد دچار اختلال شخصیت مرزی مملو از روابط کوتاه مدت، پرآشوب و سطحی است. اگر شما اخیراً با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده‌اید و یا مدت زیادی است که با او به‌سر می‌برید، لطفاً این جمله را به‌خاطر بسپارید: «رابطه با فرد مرزی دوام زیادی نخواهد داشت.»، حتی اگر چنانچه شما از صبر و تحمل و احساس تعهد بالایی نیز در رابطه با او برخوردار باشید. شما باید بدانید که فرد مرزی به‌طور ناخودآگاه به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که از رابطه عاطفی سالم و آرامش‌بخش گریزان است. به همین دلیل همواره روابط عاطفی خود را به آشوب کشیده و آن را به پایان می‌رساند.

متاسفانه پیش‌بینی ما این است که شما حتی اگر از تعهد، صبر و تحمل بالایی نیز برخوردار باشید، عاقبت لحظه‌ای فرا می‌رسد که به منظور آنکه دچار ناراحتی روحی بیشتری نشوید، از محبوب مرزی خود خداحافظی می‌کنید. هنگامی که چنین روزی فرا رسید تصمیم خود را به‌طور صریح و بدون دادن هیچ قول دیگری با او در میان بگذارید. اگر چه ممکن است او تصمیم شما را نپذیرد، اما شما به صراحت کامل به او بگویید که از این پس نیز برای او ارزش قایل هستید، اما دیگر خواهان داشتن رابطه عاطفی با او نیستید. البته باید انتظار آن را داشته باشید که او اقدام به ضرب‌وجرح خود یا تهدید به خودکشی کند. در چنین شرایطی حتماً پلیس و مرکز اوژانس را در جریان قرار دهید. در صورت بستری شدن او در بیمارستان، از ملاقات او خودداری کنید و اجازه دهید که افراد متخصص این کار را به عهده گیرند.

در نهایت، محدودیت‌های پیرامون تلفن کردن به شما یا ملاقات با شما را به او یادآور شوید. در پایان باید یادآور شویم که در صورت تصمیم به جدایی اگر هرچه زودتر و قاطعانه‌تر آن را به مرحله اجرا در آورید هم برای شما و هم برای او بهتر خواهد بود.

خلاصه

اگر محبوب شما دارای رفتارهای انفجاری و تکانشی و غیرقابل پیش‌بینی است؛ اگر رابطه شما با او بارها دستخوش آشوب و آشفتگی و قطع و وصل بسیار می‌گردد و شما همواره به این فکر می‌کنید که چگونه بحران‌های هیجانی محبوب خود را مهار سازید، باید گفت که شما با فردی دچار اختلال شخصیت مرزی رابطه عاطفی برقرار کرده‌اید. البته اگر چنین رابطه‌ای برای شما خوشایند باشد، آنگاه بایستی نسبت به سلامت عقلی شما شک داشت. ایجاد رابطه عاطفی با یک فرد مرزی می‌تواند گیج‌کننده و ازدواج با او می‌تواند عمیقاً شما را دچار آشفتگی و افسردگی سازد، اما اگر هنوز با چنین فردی وارد رابطه عاطفی نشده‌اید، توصیه ما به شما این است که در یک رابطه عاطفی، اگر متوجه اشتیاق شدید، بی‌ثباتی هیجانی یا رفتارهای مبتنی به وابستگی شدید از سوی فرد مقابل خود شده‌اید، لطفاً دقت کنید.

فصل ۹

محبوب نمایشی[1]



شخصیت هیستریونیک[2]

ویژگی‌های شخصیت هیستریونیک

- در موقعیت‌هایی که در مرکز توجه قرار ندارد، راحت نیست.
- غالباً از نظر جنسی برای دیگران اغواکننده و تحریک‌کننده است.
- تمایل به رفتارهای سطحی دارد که به‌سرعت نیز تغییر می‌یابند.
- از ظاهر خود برای جلب توجه دیگران استفاده می‌کند.
- صحبت او احساس‌برانگیز و فاقد جزئیات بسیار است.
- رفتارهای او غالباً نمایشی و اغراق‌آمیز است.
- بسیار تلقین‌پذیر است.
- او روابطش را بیش از آنچه که هست صمیمانه و پرشور ارزیابی می‌کند.

آیا این ویژگی‌ها شما را به یاد محبوب کنونی خود یا محبوبی که قبلاً داشته‌اید نمی‌اندازد؟ هنگامی که شما با چنین فردی هستید، هیچ احساس کرده‌اید، که اظهار نظرها، افکار و رفتارهای او از عمق و مفهوم چندانی برخوردار نیست؟ آیا محبوب شما غالباً احساس نیاز می‌کند که در مرکز توجه جمع قرار گیرد؟ زندگی

---

1. Theatrical Partner
2. Histrionic Personality

با فرد نمایشی، سرگرم‌کننده اما خسته‌کننده، هیجان‌انگیز اما سطحی است. این فصل را بخوانید تا با اختلال شخصیت هیستریونیک یا نمایشی و اینکه احیاناً چگونه شد که عاشق چنین فردی شده‌اید، به‌خوبی آشنا شوید.

داستان تام[1]

من باید همان اول به حرف دوستانم که به من توصیه می‌کردند با **بلا**[2] که یک مانکن بود، وارد رابطه عاطفی نشوم، گوش می‌کردم. من با بلا در یک مهمانی شبانه آشنا شدم و هنوز هم نمی‌دانم که، چرا فکر کردم رابطه با او می‌تواند برای من سودمند باشد. تنها چیزی که می‌دانم این است که اولین برخوردم با او لحظه نفس‌گیری بود. او دارای قدی بلند، موهایی مشکی و تناسب اندامی مثال زدنی بود. من آن شب خیلی خوش بودم و علی‌رغم مردهای زیادی که در آن مهمانی وجود داشت، بلا به سمت من آمد و بیشتر وقت آن مهمانی را با من گذراند. من هنگام جدا شدن از او شماره تلفن خودم را به او دادم و او نیز شماره تلفن خودش را به من داد. من هیچ وقت فکر نمی‌کردم او به من تلفن کند و خودم نیز قصد نداشتم به او تلفن کنم. من در یک مرکز اقتصادی مشغول به کار بودم و درآمد خوبی داشتم. من فردی اجتماعی و دارای دوستان زیادی بودم. من در آن زمان با چند دختر دیگر در حد عادی رابطه داشتم که همه آنها از نظر فرهنگی و ارزشی در حد و اندازه‌های خودم بودند، اما از آنجایی که من با دوستان همجنس خودم بسیار خوش بودم، هیچ‌گاه به برقراری یک رابطه عاطفی جدی با هیچ‌کدام از آنها فکر نکرده بودم و همواره به خودم می‌گفتم که در این کار نباید عجله کرد و به وقت خودش پیش خواهد آمد.

چند روز بعد بلا به من تلفن کرد و من قبول کردم که یکدیگر را ببینیم. آن شب ما در داخل یک رستوران یکدیگر را ملاقات کردیم. آن شب او مانند اولین باری

---

1. Tom

2. Bella

که او را دیده بودم لباس تنگ و تحریک‌کننده‌ای به تن داشت و بسیار زیبا به نظر می‌رسید. او دختر محجوبی نبود و حتی به من کمک کرد که با راحتی بیشتری با او حرف بزنم. او به سرعت به من اعتماد کرد و همه چیز را در مورد زندگی‌اش، خانواده‌اش، آرزوها، امیدها و اهداف آینده‌اش با من در میان گذاشت. او گفت که دوست دارد ازدواج کند و بچه‌دار شود. آن شب من آنچنان مجذوب زیبایی او شده بودم که اصلاً به فکرم نرسید که چه زود همه چیز رنگ جدی به خود گرفت. آن شب را ما با هم گذراندیم، به‌طوری که متوجه شدم او برخلاف بسیاری از دخترها هیچ منع و محدودیتی در زمینه رابطه‌جنسی برای خودش قایل نیست. با اینکه آن شب به من بسیار خوش گذشت، اما باورم نمی‌شد که بار دیگر با بلا دیداری داشته باشم. زیرا فکر می‌کردم او آن دختری نیست که من به دنبال ازدواج با او هستم.

با وجود اینکه می‌دانستم ایجاد رابطه با بلا تصمیم خوبی نیست، اما جاذبه او برای من چنان شدید بود که این بار من به او تلفن کردم و به‌زودی علاقه شدیدی میان ما به‌وجود آمد. کار غیرعاقلانه دیگری که کردم این بود که در آن زمان دوستانم را در جریان رابطه‌ام با بلا نگذاشتم. چون می‌دانستم آنها با شناختی که قبلاً از بلا داشتند از اینکه من با او وارد رابطه عاطفی شده‌ام، احساس تأسف می‌کردند. البته خودم نیز می‌دانستم که من و او برای هم ساخته نشده‌ایم، اما بلا برخلاف من مطمئن بود که ما می‌توانیم زوج خوبی برای هم باشیم. از آن پس او مانند یک مانکن لباس می‌پوشید و پی‌درپی لباس‌های جدیدی می‌خرید و آن را برای من به نمایش می‌گذاشت. از آنجایی که رابطه جنسی با او بسیار خشنود کننده بود، من بیشتر اوقاتم را با او می‌گذراندم.

بلا اصرار داشت که او را به دوستانم معرفی کنم تا بتواند در جمع آنها حضور یابد. یک شب من تصمیم گرفتم او را به یکی از این میهمانی‌ها در خانه یکی از دوستانم ببرم. او آن شب برخلاف میل باطنی من با آرایشی غلیظ و لباسی بسیار تحریک‌کننده در آن میهمانی حاضر شد. آن شب با آنکه همه دوستانم از دیدن او

با آن ظاهر جنسی و تحریک‌کننده، شگفت‌زده شده بودند، حفظ ظاهر کرده و با او مؤدبانه و محترمانه برخورد کردند، اما بلا تا این حد متوقف نشد. او خیلی زود به‌گونه‌ای ناخوشایند با همه بسیار خودمانی شد، به‌طوری که به مذاق دوستانم به‌ویژه دخترانی که همراه آنها بودند، هیچ خوش نیامد.

هنگامی که من و بلا در رستوران یا در مکانی عمومی حضور داشتیم، او چنان بلند حرف می‌زد که توجه همه به سوی او جلب می‌شد. یکبار او در یک کنسرت به سمت یک دندانپزشک دویده و دست در گردن او انداخت و او را به من به عنوان «دوست عزیزم» معرفی کرد. من خیلی خجالت‌زده شدم، اما زیاد تعجب نکردم؛ زیرا او عادت داشت که از نظر فیزیکی خودش را به دیگران به‌ویژه افراد بانفوذ بسیار نزدیک کند.

من از شغل او نفرت داشتم و از اینکه لباس‌های آنچنانی می‌پوشد و در برابر چشمان دیگران نمایش می‌دهد، رنج می‌بردم، اما بلا به من اطمینان خاطر می‌داد که این فقط یک شغل است و فقط به‌خاطر درآمد قابل توجهی که دارد به آن ادامه می‌دهد. من از رفتارهای عاشقانه او بسیار خوشم می‌آمد، اما اگر در مورد موضوعی مهم مثل سیاست و یا دیگر مباحث روز با او حرف می‌زدم، او از همراهی با من طفره می‌رفت. او فاقد یک عقیده یا نقطه‌نظر معنی‌داری درباره زندگی و اصول و ارزش‌های آن بود، اما در مورد لباس و آرایش می‌توانست ساعت‌ها حرف بزند. گاهی مواقع او به‌طور اتفاقی چیزی در مورد مذهب یا سیاست برزبان می‌آورد و آنگاه که من با نظر او مخالفت می‌کردم، او در مقام دفاع برنمی‌آمد و در واقع چیزی برای گفتن نداشت. به‌طور خلاصه می‌توانم بگویم «بلا واقعاً زیبا بود و دیگر هیچ.»

دوستان من نسبت به رابطه من با بلا به‌شدت معترض بودند. به‌طوری که آنها از دعوت بلا به میهمانی‌های‌شان اجتناب می‌کردند و من همواره مجبور بودم در مورد اینکه چرا او را به میهمانی دوستانم نمی‌برم، به او دروغ بگویم. دیگر زندگی با بلا خسته‌کننده شده بود. من به نقطه‌ای رسیده بودم که دیگر نمی‌توانستم به

رابطه با او ادامه دهم، تا اینکه یک روز به او گفتم که می‌خواهم رابطه‌ام را با او قطع کنم. البته او بسیار عصبانی شد و حتی به من گفت که رفتار خود را اصلاح خواهد کرد، اما خوشبختانه من برروی حرفم ایستادم و قاطعانه از رابطه با او خارج شدم. البته من چندان هم از قطع رابطه با او خوشحال نبودم. زیرا با جدا شدن از بلا لحظه‌های هیجان‌انگیز من نیز به پایان رسیده بود. اکنون من با دختری عادی که شغل و اخلاق و رفتار عادی دارد، سرگرم برنامه‌ریزی برای آینده خودمان هستیم.

شخصیت نمایشی

آیا تا به حال اصطلاح «طبل توخالی» را شنیده‌اید. این اصطلاح به‌خوبی در مورد شخصیت نمایشی صدق می‌کند. افراد دارای این شخصیت سر و صدای زیاد و محتوای درونی اندکی دارند. آنچه شما در شخصیت نمایشی مشاهده خواهید کرد، هیجانی بودن آنهاست و اینکه می‌خواهند در مرکز توجه قرار داشته باشند. آنها هنگامی که در جمعی حاضر می‌شوند می‌خواهند مطمئن شوند که در مرکز توجه قرار دارند و اگر احساس کنند توجه لازم را از سوی جمع دریافت نداشته‌اند، به‌شدت عصبانی خواهند شد. آنها همچنان‌که گفته شد از شور هیجانی بالایی برخوردار هستند و تا وقتی که احساس کنند توجه لازم را دریافت می‌دارند، احساس بسیار خوبی دارند.

همه افراد نمایشی تا حدی ظاهر و رفتاری غیرمتعارف دارند. منظورمان این است که آنها نسبت به ظاهر خود حساسیت ویژه‌ای دارند و لباس‌های تحریک کننده‌ای برتن می‌کنند تا بدین وسیله توجه دیگران به سوی آنها جلب شود. بنابراین، می‌توان گفت که آنها غالب اوقات خود را در فروشگاه‌های لباس و آرایشگاه‌ها می‌گذرانند. آنها به دقت ظاهر دیگران را زیرنظر دارند و همواره می‌خواهند مطمئن شوند که همه از نظر ظاهر او را بهتر از دیگران ارزیابی می‌کنند.

افراد هیستریونیک همواره در جستجوی توجه و تحسین و تمجید هستند و اگر چنین چیزی برای‌شان مهیا نباشد، تمام تلاش خود را می‌کنند تا آن را ایجاد کنند. این‌گونه افراد عاشق میهمانی هستند، تا به گونه‌ای خود را به نمایش گذاشته و با انجام برخی رفتارهای غیرمتعارف توجه همه را به سوی خود جلب کنند. افراد نمایشی گویا مناسب برای بازی در صحنه تئاتر هستند. رفتار آنها اغراق‌آمیز، دیدگاه‌های آنها افراطی و ظاهرشان پر از زرق و برق است. به‌طوری که در هر جمعی به‌طور ناخواسته توجه هرکسی را به خود جلب می‌کنند.

ظاهر و رفتارهای یک فرد نمایشی، در واقع حکایت از نیاز شدید او به توجه دیگران دارد. مشکلی که در این‌جا وجود دارد این است که ظاهر و رفتارهای تحریک‌کننده و توجه برانگیز یک فرد نمایشی تنها به منظور جلب توجه نامزد یا همسرش نیست، بلکه او قصد دارد که توجه هر فردی را به خودش جلب کند. چنان‌که آنها غالباً با هر فردی البته به منظور جلب توجه به‌سرعت خودمانی می‌شوند و شروع به «بگو و بخند» می‌کنند. به نظر آنها ظاهر تحریک‌کننده و بگو و بخند با دیگران بهترین شیوه برای جلب توجه دیگران «اگر چه به‌طور موقت» است.

رابطه عاشقانه برای شخصیت نمایشی یک نوع بازی به‌شمار می‌رود. آنها عمیقاً شیفته رابطه عاطفی هستند (هر چند رابطه آنها با دیگران معمولاً سطحی است) و همواره از طریق عینکی با رنگ گل سرخ به آن نگاه می‌کنند. به همین دلیل آنها به‌سرعت و عمیقاً عاشق می‌شوند. در واقع آنها تصویری افسانه‌ای از عشق در ذهن خود دارند که به نظر دیگران بسیار کودکانه و حتی احمقانه جلوه می‌کند.

احساس صمیمیت سریع با دیگران و پیشروی در آن از ویژگی‌های یک شخصیت نمایشی به‌شمار می‌رود. همچنین آنها دوست دارند به دیگران نشان دهند که با افراد مشهوری در ارتباط هستند. البته این نیز از دیگر شیوه‌های آنها به منظور جلب توجه است. در واقع، می‌توان گفت که از نظر آنها رابطه ابزاری است

که آنها از طریق آن توجه مورد نیاز خود را از محیط دریافت می‌دارند.

شخصیت‌های نمایشی در صحنه‌های نمایشی تئاتر و سینما بسیار خوب عمل می‌کنند. آنها در زندگی واقعی نیز بازیگرهای خوبی هستند و در هر لحظه می‌توانند نقش لازم را به‌خوبی ایفا کنند. چنین چیزی را می‌توان در شیوه سخن گفتن و نحوه رفتار نمایشی آنها مشاهده کرد. آنها به منظور جلب توجه و اطمینان از دیگران بدون آنکه متوجه باشند، مانند یک آفتاب‌پرست به رنگ محیطی که در آن قرار دارند در می‌آیند. حرف‌های آنها در عین نمایشی بودن، غالباً سطحی و فاقد محتواست. وقتی که به حضور نمایشی و سطحی آنها در روابط‌شان با دیگران فکر کنیم، در آن هنگام می‌توان درک کرد که تا چه حد حفظ روابط به مدت طولانی برای آنها دشوار است. بسیاری از هنرپیشه‌های هالیوود، دارای شخصیت‌های نمایشی هستند و به همین دلیل در میان آنها ازدواج‌ها و طلاق‌های پی‌درپی بسیار شایع است و فقط تعداد اندکی از آنها هستند که دارای ازدواجی طولانی مدت باشند. چنان‌که امروزه این‌طور مرسوم شده است که آنها با هر فیلم تازه‌ای که بازی می‌کنند، از همسر قبلی خود جدا می‌شوند و با همبازی اخیر خود ازدواج می‌کنند. چنان‌که می‌بینید شخصیت‌های نمایشی نیاز شدیدی دارند که هر بار از سوی افرادی تازه مورد تحسین و تمجید قرار گیرند و به‌همین دلیل، بودن با یک فرد، به‌طور طولانی برای‌شان خسته‌کننده به نظر می‌رسد.

در نهایت باید گفت فرد هیستریونیک یا نمایشی، به‌ندرت دارای افکار و نقطه‌نظرات شخصی است. او در تمام زندگی فقط در پی آن است که چگونه دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. به همین جهت فردی که فقط در فکر این است که چگونه دل دیگران را به دست آورد، نمی‌تواند افکار و اعتقادات خاصی برای خود داشته باشد. در واقع او به گونه‌ای که او را نزد دیگران دوست‌داشتنی‌تر کند، فکر می‌کند. به همین جهت او بسیار تلقین‌پذیر است و به‌سادگی تغییر عقیده می‌دهد. این‌گونه افراد به‌سرعت به دیگران اعتماد می‌کنند و با کمترین شواهد به حرف‌های آنها ایمان می‌آورند. آنها غالباً عقاید دیگران را به عنوان عقاید خود به

زبان می‌آورند و به همین جهت در دفاع از عقاید خود به مشکل برمی‌خورند. به همین جهت، اگر به‌شدت و به‌طور جدی عقاید آنها مورد نقد قرار گیرد، آن را پذیرفته و به‌سرعت تغییر عقیده می‌دهند.

شخصیت نمایشی چگونه شکل می‌گیرد

چه تجربه‌هایی در زندگی یک فرد سبب می‌شود تا او به یک فرد نمایشی تبدیل شود؟ تحقیقات نشان می‌دهد که اختلال شخصیت هیستریونیک در میان زن‌ها بیش از مردها شایع است. تجربه‌های درمانی در رابطه با این افراد نشان می‌دهد که آنها در خانواده‌ای رشد یافته‌اند که شیوه‌های تربیتی متضادی در آن وجود داشته است. آنها در کودکی غالباً مورد بی‌اعتنایی واقع می‌شده‌اند و تنها در صورتی که رفتاری نمایشی از خود نشان می‌دادند مورد توجه قرار می‌گرفتند. به احتمال زیاد آنها از سوی مادرشان محبت و توجه کافی دریافت نمی‌داشتند و به این دلیل برای جلب توجه مادرشان بایستی که به‌گونه‌ای خود را در مرکز توجه او قرار می‌دادند. به‌طوری که به‌تدریج یاد گرفتند که چگونه از طریق رفتارهای نمایشی توجه و محبت دیگران را نیز به‌خود جلب کنند. در نهایت باید گفت که بسیاری از این افراد گزارش کرده‌اند که در دوران کودکی از رفتارهای نمایشی پدر و یا مادرشان که به‌شدت به دنبال جلب توجه دیگران بوده‌اند، الگوبرداری کرده‌اند.

فرد هیستریونیک به عنوان شریک زندگی

رابطه عاطفی با یک فرد هیستریونیک دارای دو جنبه است. از یک سو احتمالاً شما با فردی رابطه دارید که واقعاً وابسته شماست و از سوی دیگر، همین فرد همواره در تکاپوی جلب توجه و تحسین از سوی هر کس دیگری که با او برخورد می‌کند نیز هست. اکنون پرسش بزرگ این است که آیا شما تاب تحمل تغییرات خلقی او را که در پی ناکامی در جلب توجه دیگران رخ می‌دهد، دارید یا خیر؟ و یا

به قول معروف پوست شما به‌قدری کلفت هست که به عنوان نامزد یا همسر او، از رفتارهای نمایشی او در میان جمع احساس شرمندگی نکنید؟

به احتمال زیاد شما در برخورد اول با محبوب هیستریونیک خود، او را فردی تحریک‌کننده، جذاب و پرشور دیده‌اید؛ چنان‌که نفس در درون سینه‌تان حبس شده، فرد هیستریونیک اگر فردی از جنس مخالف را خوشایند خود بیابد، تمام تلاشش را می‌کند تا او را به‌دست آورد. چنین فردی در آغاز یک رابطه به احتمال زیاد فردی بسیار در دسترس، خوشایند و صمیمی جلوه می‌کند. چنین فردی در آغاز آشنایی با نزدیکی و صمیمیتی که از خود نشان می‌دهد، روند آشنایی را برای شما راحت می‌سازد، به گونه‌ای که احساس می‌کنید انگار او را سال‌هاست که می‌شناسید.

ارزیابی یک فرد هیستریونیک از مقدار صمیمیت خود با دیگران بیش از آن چیزی است که واقعاً وجود دارد. شیوهٔ او بدین‌گونه است که ناگهان داخل یک رابطه غوطه‌ور می‌شود و به‌سرعت با فرد مقابل خود صمیمی شده همهٔ دنیای شخصی خود را با او در میان می‌گذارد. فرد نمایشی همواره به دنبال یک رابطه جدید است و به‌سرعت شیفته محبوب جدید خود می‌گردد. به یاد داشته باشید که فرد نمایشی نسبت به رابطه عاطفی، بسیار ایده‌الی و شبیه به دنیای افسانه‌ها فکر می‌کند. به همین جهت در همان ابتدای رابطه، به فردی عاشق و مملو از شور و هیجان مبدل می‌شود.

داشتن رابطه عاطفی با فرد هیستریونیک به معنای آن است که شما بایستی آمادگی این را داشته باشید که انرژی زیادی در راه برآورده ساختن نیازهای عاطفی او صرف کنید. چنین فردی بسیار هیجانی و برخی مواقع کاملاً آشفته حال می‌گردد. او نیازهای عاطفی و روانی خود را از طریق دریافت تحسین و توجه برطرف می‌سازد. با وجود این تقاضای تحسین و توجه از سوی او به اندازه‌ای زیاد است که دوستان و افراد محبوب او را از اطرافش پراکنده می‌سازد. فرد هیستریونیک بسیار زود رنج است و کوچکترین بی‌توجهی به خودش را عذابی الیم تلقی می‌کند. هنگامی که احساسات او را جریحه‌دار می‌کنید، ممکن است که

با پرخاشگری شدید او حتی در ملأعام روبه‌رو شوید.

فرد هیستریونیک از همان دوران اولیه کودکی به‌خوبی آموخته است که چگونه توجه دیگران را به خود جلب کند. او نه تنها در پی کسب توجه شما بلکه توجه دیگران نیز هست. چنین چیزی رابطه شما با او را دچار مشکل می‌سازد. در طول زمان، شما به‌طور روز افزونی متوجه خواهید شد (اگر تاکنون متوجه نشده باشید) که محبوب هیستریونیک شما عطش سیری‌ناپذیری نسبت به توجه دیگران از جمله شما دارد. او در میهمانی‌ها به‌طور چشمگیری نمایشی و توجه برانگیز رفتار می‌کند و این سبب می‌شود که شما گاهی به عنوان همراه یا همسر او دچار شرمندگی شوید.

جنبه‌هایی از شخصیت افراد هیستریونیک وجود دارد که واقعی به نظر نمی‌رسند. یکی از آنها ماهیت روابطی است که افراد هیستریونیک با دیگران برقرار می‌کنند. در این روابط آنها از یک سو بسیار متوقع ظاهر می‌شوند و از سوی دیگر قادر به ایجاد و حفظ یک رابطه عمیق و معنی‌دار نیستند. شخصیت نمایشی به عنوان شخصیت دمدمی مزاج در عشق شناخته می‌شود و هنگامی که شما در رابطه با چنین فردی قرار می‌گیرید متوجه کیفیت سطحی رفتار او می‌گردید، زیرا فرد هیستریونیک قادر به ایجاد یک رابطه عاطفی عمیق، پایا و متعهدانه نیست. علاوه براین، هیچ فردی قادر نیست که محرک‌جویی و هیجان‌طلبی او را به‌طور کامل سیراب سازد. در نهایت رفتارهای نمایشی و تحریک‌کننده او، فرد محبوب او را مجبور می‌کند که به رابطه با او پایان دهد.

فرد هیستریونیک عادت به افراط و زیاده‌روی دارد. هنگامی که فردی تمرکز خود را فقط به خودش و رفع نیازهای خودش معطوف می‌سازد، نمی‌تواند توجهی به فرد محبوب خود داشته باشد. یکی از چیزهایی که احتمالاً شما را از همان ابتدا مجذوب محبوب هیستریونیک خود ساخت، صداقت و صمیمیت او در همان ابتدای رابطه بود، اما بیایید اولین ملاقات با او را به یاد بیاورید. آیا هیچ صحبت جدی و معناداری میان شما صورت گرفت؟ و یا همه صحبت‌ها به

گونه‌ای مربوط به محبوب شما می‌شد؟ آیا متوجه شده‌اید هر بار که موضوعی برای شما اهمیت داشت و شما می‌خواستید درباره آن حرف بزنید، به‌سرعت توسط او نادیده گرفته می‌شد و او موضوع صحبت را به سمت موضوعات دلخواه خود تغییر می‌داد؟ و در حال حاضر آیا متوجه شده‌اید که غالب اوقات رابطه شما با او به موضوع نیاز او به توجه اختصاص یافته است؟ این پرسش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا هر چه بیشتر با زیاده‌خواهی و خودخواهی که از ویژگی‌های شخصیت هیستریونیک است، آشنایی یابید.

دیگر جنبه شخصیت هیستریونیک فقدان ارتباط یا روابط اندک او با افراد همجنس است. واقعیت این است که افراد همجنس فرد هیستریونیک از ارتباط با او دوری می‌جویند. آنها اظهار می‌دارند که رفتار تحریک‌کننده فرد هیستریونیک برای آنها غیرقابل تحمل است. از سوی دیگر غالب دوستان فرد هیستریونیک را افرادی از جنس مخالف تشکیل می‌دهند. اگر شما با چنین فردی رابطه عاطفی برقرار کرده‌اید، به‌طور حتم متوجه انبوه دوستان او از جنس مخالف شده‌اید. چیزی که می‌تواند برای شما تهدیدکننده تلقی شود.

شاید شما به عنوان شریک زندگی فرد هیستریونیک مجبور باشید که همواره از دیگران به خاطر رفتارهای غیرمعمول او عذرخواهی کنید. زیرا رفتارهای سطحی و نمایشی، نحوه پوشش تحریک‌کننده و تلاش مداوم او برای جلب توجه، چیزی است که به‌طور حتم دیگران را ناراحت ساخته و اسباب شرمندگی شما را فراهم خواهد ساخت.

چرا من عاشق افراد نمایشی می‌شوم؟

ممکن است شما از این تعجب کنید که چرا همواره عاشق افراد هیستریونیک می‌شوید. شما ممکن است از خودتان بپرسید چه اشکالی در من است، که بایستی عاشق افرادی بسیار سطحی و نمایشی شوم؟ اینها پرسش‌های خوبی است که پاسخ به آنها می‌تواند در آینده موجب شکل‌گیری رابطه عاطفی

کارآمدتری برای شما شود. اگر شما اخیراً با فردی هیستریونیک وارد رابطه عاطفی شده‌اید، یا آنکه دیرزمانی است که با او به‌سر می‌برید یا حتی اگر با او ازدواج کرده‌اید، از همین اکنون باید بدانید که:

- از آنجایی که محبوب شما می‌خواهد همواره در مرکز توجه باشد نیازهای عاطفی شما برآورده نخواهد شد.
- تعامل محبوب شما با دیگران (غالباً جنس مخالف) از نوع اغواگری جنسی خواهد بود.
- احساسات او نسبت به شما بسیار سطحی خواهد بود.
- سبک ارتباطی محبوب شما از نوع نمایشی و غیرواقعی خواهد بود.
- شما به‌سادگی می‌توانید افکار، عواطف و دیدگاه‌های محبوب خود را تحت تأثیر قرار دهید.

داشتن رابطه‌ی عاطفی با یک فرد نمایشی در واقع به معنای این است که شما قصد دارید رابطه با فرد محبوب خود را با دیگران (حداقل از نظر عاطفی) تقسیم کنید. تمایل شما به ارتباط عاطفی با فردی بسیار متوقع و خودشیفته نشانگر چیست؟ شاید نشانگر این باشد که شما فقط به داشتن رابطه‌ی عاطفی فکر می‌کنید و کاری به اینکه محبوب شما چگونه رفتار می‌کند، ندارید یا نشانگر این است که شما دوست دارید در رابطه عاطفی با فردی قرار گیرید که قادر به برقراری یک رابطه عمیق و متعهدانه نباشد. نخست باید روشن شود که آیا شما واقعاً به دنبال یک رابطه عاطفی عمیق و دوسویه هستید یا خیر؟

صادقانه باید گفت که برخی از ما در یک رابطه عاطفی فقط به دنبال ارضای نیازهای جسمی خودمان هستیم و ارضای نیازهای عاطفی و عقلانی برای‌مان چندان اهمیتی ندارد. اگر شما چنین فردی هستید، به احتمال زیاد شما نیز از آن دسته افرادی هستید که معتقدید در رابطه با یک فرد هیستریونیک چیزی جز ارضای نیازهای جنسی وجود نخواهد داشت. بنابراین، اگر از دیدگاه شما چیزی

به نام نیازهای عاطفی و عقلانی وجود ندارد، به‌طور حتم رابطه با یک فرد هیستریونیک برای شما بسیار خوشایند خواهد بود، اما اگر دوستدار یک رابطه دوسویه هستید که در آن هر دو سوی رابطه، نیازها، علایق و عواطف خود را با یکدیگر در میان بگذارند، آنگاه باید از خودتان بپرسید که چرا با فردی وارد رابطه عاطفی شده‌اید که نمی‌تواند خواسته شما را برآورده سازد. افرادی که به‌طور ناخودآگاه اعتنایی به نیازهای خود ندارند، غالباً شیفته افراد بسیار متوقع و توجه طلب از جمله افراد هیستریونیک می‌گردند.

البته این امکان نیز وجود دارد که بر طبق ضرب‌المثل کبوتر با کبوتر، باز با باز، شما خودتان نیز فردی هیستریونیک باشید و شیفته فردی می‌شوید که همانند خودتان به ظاهر بسیار اهمیت می‌دهد و دوست دارد که در مرکز توجه دیگران قرار گیرد. شاید به‌همین دلیل است که بیشتر هنرپیشه‌های سینمایی که غالباً همه دارای شخصیت‌های هیستریونیک هستند و نیازهای یکدیگر را به‌خوبی درک می‌کنند، به ازدواج با یکدیگر روی می آورند.

آخرین دلیلی که می‌تواند توجیه‌کننده تمایل شما به ایجاد رابطه عاطفی با فرد هیستریونیک باشد، این است که اگر چه شما خودتان فرد هیستریونیک و توجه‌طلبی نیستید، اما گویا رفتارهای نمایشی محبوب هیستریونیک خود را دوست دارید و از دیدن آن به هیجان می‌آیید. شاید این‌چنین چیزی ناشی از این باشد که شما به‌طور ناخودآگاه عادت دارید که نیازهای هیجان‌طلبی خود را سرکوب سازید.

زندگی با همسر نمایشی

آیا آهنگ کلاسیک «باید بمانم یا بروم؟» که توسط کلاش خوانده شده است را شنیده‌اید؟ گرفتن یک تصمیم قاطع در مورد بیرون آمدن از یک رابطه‌ی عاطفی، می‌تواند همواره اندوهبار و حتی در برخی مواقع ترس‌آور نیز باشد. چنین تصمیمی ممکن است که بسیار زود در مورد رابطه عاطفی با یک فرد هیستریونیک گرفته شود. پرسش‌هایی که در چنین زمانی ممکن است در ذهن

شما شکل بگیرد می‌تواند این باشد که: آیا احتمال دارد که فرد محبوب من تغییر کند؟ آیا امکان دارد که همسر من به آرامش و بلوغ روانی دست یابد؟ آیا احتمال این وجود دارد که نیازهای من در این رابطه برآورده شوند؟ اما اگر شما از توجه کردن مداوم به محبوب خود خسته شوید و یا دوستان و افراد خانواده‌تان نسبت به رابطه شما، به‌ویژه رفتارهای غیرمعمول همسرتان نگران شوند، بایستی که در مورد ماندن در کنار او به‌طور جدی فکر کنید.

با وجود این، اگر شما عمیقاً متعهد به ادامه رابطه با او هستید یا اگر با او ازدواج کرده‌اید، به شما توصیه می‌کنیم که قبل از هر اقدامی به توصیه‌های زیر توجه کنید. عمل به این توصیه‌ها به احتمال زیاد می‌تواند در بهبودی رابطه میان شما مؤثر واقع شود:

حد و مرزهای روشن و قاطعی را برای او تعیین کنید

همه ما بایستی که حد و مرزهای خود را بدانیم. این موضوع به‌ویژه هنگامی که در رابطه با فردی نمایشی هستیم، بسیار صدق می‌کند. افراد نمایشی، به‌آسانی و بدون آنکه متوجه باشند، حد و مرزهای تعیین شده را زیرپا می‌گذارند.

غالباً چنین چیزی هنگامی اتفاق می‌افتد که این افراد سعی در جلب توجه دیگران دارند. آنها توقع زیادی از شما دارند و گاه به گونه‌ای بی‌رحمانه و حتی مانند یک کودک، تمام توجه شما را خواستار می‌شوند. بسیار مهم است که شما از حد و مرزهای جسمی و روانی خودتان آگاهی داشته باشید. شما باید ببینید تا چه حد می‌توانید آسیب‌های روانی و احساس شرمندگی در قبال رفتارهای همسرتان را تحمل کنید. علاوه براین شما بایستی قادر باشید که قاطعانه از حد و مرزهای خود به به خوبی دفاع کرده و از آسیب‌های احتمالی در امان بمانید.

هنگام وضع مقررات لازم، آمادگی آن را داشته باشید که با عکس‌العمل شدید محبوب هیستریونیک خود روبه‌رو شوید. با توجه به اطلاعاتی که در مورد یک فرد هیستریونیک دارید، شما به‌خوبی می‌دانید که محبوب شما از اینکه در مورد

نحوه رفتار او در محافل عمومی و همچنین مقدار زمان و توجهی که برای او قایل می‌شوید، محدودیت‌هایی در نظر گرفته‌اید، به‌طور حتم استقبال نخواهد کرد. به همین دلیل انتظار خشم و آشفتگی عاطفی و یا حتی توقع توجه بیشتر را نیز از سوی او داشته باشید و در عین حال به رعایت حد و مرزهایی تعیین شده به‌ویژه در زمینه رفتار محترمانه، نحوه رفتار با جنس مخالف و رابطه دوسویه پافشاری کنید.

به‌طور مداوم به محبوب هیستریونیک خود بازخور دهید.

در یک ارتباط عاطفی، گاهی ما چنان به رفتارهای محبوب خود عادت می‌کنیم که دیگر از دادن بازخور مثبت یا منفی به او خودداری می‌کنیم. به همین دلیل این امکان وجود دارد که محبوب هیستریونیک‌تان از اینکه شما از برخی رفتارهای او رضایت خاطر ندارید، اطلاعی نداشته باشد. اکنون زمان خوبی است که به رفتارهای خوشایند او بازخور مثبت و به رفتارهای ناخوشایند او بازخور منفی دهید. البته از آنجایی که محبوب هیستریونیک شما نسبت به انتقاد بسیار حساس است، ممکن است که انتقادات شما را ناشنیده بگیرد و در صورت تکرار با خشم نسبت به شما واکنش نشان دهد. با وجود این اگر شما انتقادات خود را با حالت آرامش با او در میان بگذارید، احتمال تأثیرگذاری آن به‌طور چشمگیری افزایش خواهد یافت. به هر حال آنچه در درجه اول اهمیت قرار دارد این است که شما به‌طور مداوم، تأثیری را که رفتار محبوب‌تان برروی شما می‌گذارد، به او بازخور دهید. البته در این میان بازخور مثبت را که موجب ثبات رابطه میان شما و محبوب‌تان می‌شود، هرگز فراموش نکنید.

صمیمیت و همدلی او را مورد تشویق قرار دهید.

صمیمیت و همدلی مهارت‌هایی هستند که یادگیری آن برای افراد نمایشی دشوار است. اگر محبوب شما یک فرد هیستریونیک است، او غالباً آنقدر به نیازهای خودش فکر می‌کند که نمی‌تواند نسبت به نیازها و علایق شما توجهی جدی از

خود نشان دهد. شما با پذیرش این حقیقت که فرد هیستریونیک قادر به ایجاد رابطه‌ای عمیق و صمیمانه نیست و آن شور و صمیمیتی که اغلب از خودش نشان می‌دهد، غالباً سطحی و غیرواقعی است، قادر خواهید شد که فرد محبوب خود را به‌خوبی درک کنید؛ اما راهی وجود دارد که شما بتوانید او را به سمت یک رابطه دوسویه همدلانه سوق دهید؟

در این رابطه دو راه‌حل وجود دارد: نخستین راه‌حل این است که شما الگویی از همدلی و پذیرش غیرمشروط را نسبت به محبوب خود، از خودتان به نمایش بگذارید. یعنی اینکه در هر موقعیتی، زمانی را به گوش کردن حرف‌های محبوب خود اختصاص دهید و به دنبال آن، هم گفته‌ها و هم احساسات او را به خودش انعکاس دهید تا متوجه شود که عمیقاً با او همدلی دارید و او را صمیمانه درک می‌کنید. شما با انجام چنین کاری نیاز عمیق او به درک شدن را برآورده می‌سازید. غالباً یک چنین همدلی‌ای به محبوب شما کمک خواهد کرد که در مورد عطش فراوان خود نسبت به توجه دیگران بینش پیدا کرده و آن را تحت کنترل خود در آورد. راه‌حل دوم این است که تلاش او را در جهت درک علایق خود و همدلی او با خودتان، مورد تقویت قرار دهید و با تحسین و تشکر از او نشان دهید که تا چه اندازه‌ای همدلی او با شما و اینکه به علایق شما توجه نشان داده است برای‌تان ارزشمند است و او را دوست داشتنی‌تر می‌سازد.

توقعات واقعی از او داشته باشید

اگر شما قصد ماندن با محبوب هیستریونیک خود را دارید، در مورد مقدار تغییری که از او توقع دارید، واقع‌بین باشید. به یاد داشته باشید که افراد هیستریونیک، الگوهای رفتاری خود را از همان ابتدای کودکی یادگرفته و در حال حاضر در آنها نهادینه شده است. محبوب شما ممکن است که آگاهی مبهمی از این داشته باشد که نیازهای افراطی و عطش سیری‌ناپذیر او در مورد توجه دیگران، نشانگر احساس عدم امنیت روانی اوست. محبوب هیستریونیک شما

ممکن است بارها دچار افسردگی شود. شما با اینکه ممکن است در چنین شرایطی با او احساس همدلی کنید، اما بایستی نسبت به مقدار تغییر او واقع بین باشید. هر چند اعمال این شیوه منجر به آن خواهد شد که محبوب شما کمتر از گذشته نیاز به توجه دیگران داشته باشد، اما باید بدانید که چنین چیزی به‌سرعت اتفاق نخواهد افتاد. البته این را هم بدانید که احتمال اندکی وجود دارد که محبوب شما به حدی تغییر کند که اطرافیان به هیچ‌وجه متوجه رفتارهای نمایشی او نشوند. بنابراین، شما باید همواره انتظار مقداری آشفتگی رفتاری را از سوی محبوب خود داشته باشید یا در غیراین صورت از رابطه با او بیرون بیایید.

زمان ترک رابطه

ممکن است که شما قبل از خواندن این کتاب، برخی از توصیه‌های ما را در مورد محبوب هیستریونیک خود به‌کار برده باشید و نتیجه‌ای از آن نگرفته باشید و یا اینکه به جایی رسیده باشید که نسبت به هرگونه بهبودی در رابطه میان خودتان ناامید شده باشید. رابطه عاطفی با فرد هیستریونیک می‌تواند خسته‌کننده و حتی نگران‌کننده باشد. نخست ما شما را تشویق به تعیین حد و مرزهایی برای محبوب‌تان می‌کنیم، متأسفانه برخی مواقع عدم‌تعیین حد و مرزهای مشخص می‌تواند به معنای تصمیم به ترک رابطه با فرد هیستریونیک باشد که همچنان رفتارهای نمایشی و تحریک‌کننده خود را دنبال می‌کند.

به‌هر حال، اگر شما تصمیم به ترک رابطه با محبوب هیستریونیک خود گرفته‌اید، بایستی بدانید که احتمالاً با خشم شدید او روبه‌رو خواهید شد. احتمالاً او تلاش خواهد کرد مانع از این کار شود و یا آنکه در صدد انتقامجویی از شما برآید. در این باره توصیه ما به شما این است که با بهره‌گیری از حمایت افراد خانواده، دوستان و آشنایان، از خودتان به‌خوبی محافظت کنید. اگرچه پایان دادن به هر ارتباط صمیمانه‌ای دردناک خواهد بود، اما دردناک‌تر این است که به رابطه‌ای ناخوشایند همچنان ادامه دهید.

خلاصه

باید اذعان داشت که یک شخصیت نمایشی به سبب اغواگری‌های جنسی، یا روحیه سرگرم‌کننده‌اش می‌تواند برای شما جاذبه داشته باشد. کیفیت اوایل آشنایی با یک فرد نمایشی هر چه که باشد، در نهایت، توجه‌طلبی بی‌پایان، هیجانات شدید، ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی و رفتارهای جنسی او، شما را به ستوه خواهد آورد و هیجانات سطحی و توخالی او سبب خواهد شد که بارها در زندگی با او احساس تنهایی کنید. در واقع، همواره این شما هستید که بایستی برای خوشحالی او به‌طور مداوم توجه خود را معطوف به او کنید و این، کار بسیار خسته‌کننده‌ای است، چراکه بسیاری از ما دوست داریم که در رابطه عاطفی خود رابطه‌ای صمیمانه و دوسویه و طولانی مدت را تجربه کنیم.

فصل ۱۰

محبوب خودپسند[1]



شخصیت خودشیفته[2]

ویژگی‌های شخصیت خودشیفته

- خود را فرد بسیار مهمی می‌داند و غالباً در مورد توانایی‌ها و موقعیت‌های خود غلو می‌کند.
- ذهن او همواره مشغول خیال‌پردازی دربارهٔ موفقیت، قدرت، زیبایی و یا عشق است.
- او خود را فرد خاصی می‌داند که تنها توسط افراد خاص، باهوش و مشهور درک می‌شود.
- او نیاز به تحسین شدید و مداوم شما دارد.
- همواره خود را حق به جانب می‌داند و انتظار دارد که دیگران به گونه‌ای خاص با او برخورد کنند و با آرزوها و امیال او همراهی کنند.
- غالباً از ارتباط با دیگران در جهت تحقق نیازهای خود سوءاستفاده می‌کند.
- به نظر می‌رسد که او فاقد حس همدلی است. به همین جهت قادر به درک و پاسخگویی به احساسات و نیازهای دیگران نیست.

---

1. Self-Absorbed Dartner   2. Narcissistic Personality

- او غالباً به دیگران حسادت می‌ورزد و یا بر این باور است که دیگران نسبت به او حسادت می‌ورزند.
- غالباً در افکار و رفتار او می‌توان فخرفروشی نسبت به دیگران را مشاهده کرد.

اگر شما متوجه شدید که نیازها، آرزوها و علایق خود را نادیده گرفته‌اید و تمام توجه خود را به‌سمت برآورده ساختن نیاز سیری‌ناپذیر محبوب خود به دریافت تحسین و تمجیدی که سزاوار آن نیست، معطوف ساخته‌اید، باید بدانید از آن دسته افرادی هستید که به‌طور ناخودآگاه جذب و شیفته افراد خودپسند می‌شوید. به‌راستی زندگی در سایه فردی خودپسند چه معنایی برای شما دارد؟ چرا شما همواره عاشق افرادی می‌شوید که به جز خودشان به کس دیگری فکر نمی‌کنند؟ اگر محبوب کنونی شما فردی خودشیفته است، اگر شما همواره با چنین افرادی وارد رابطه عاطفی می‌شوید، به شما توصیه می‌کنیم که حتماً این فصل را مطالعه کنید.

داستان آن[1]

رابطه من با ریک[2]، رابطه‌ای بود که به مانند یک پله‌برقی آهسته آهسته از اوج خود به پریشانی کشیده شد. ضربه‌ای که من از آن رابطه خوردم، چنان بود که هنوز در سن سی‌وپنج سالگی و پس از گذشت دو سال از قطع رابطه با ریک، نتوانسته‌ام به احساس خوبی که در مورد خودم در سن سی‌ویک سالگی و قبل از آشنایی با ریک داشتم، دست یابم. در آن زمان من به‌تازگی از مدرسه حقوق فارغ‌التحصیل و در یک شرکت حقوقی معتبر مشغول به‌کار بودم. از آنجایی که تا چند سال آینده قصد ازدواج نداشتم، رابطه با مردانی که با آنها آشنا می‌شدم را زیاد جدی نمی‌گرفتم.

---

1. Ann
2. Rick

برای اولین بار من ریک را در مهمانی بزرگی که شرکت محل کار من به افتخار مشتریان برجسته حقیقی و حقوقی خود ترتیب داده بود، ملاقات کردم. در آن زمان ریک دانشجوی سال دوم بدترین مدرسه حقوق آن منطقه بود، اما او در این میهمانی آنچنان راه می‌رفت و با دیگران خوش و بش می‌کرد که گویا شخص بسیار برجسته‌ای است و آشنایی با او افتخاری است که نصیب طرف‌های صحبت با او شده است.

هنوز یادم هست که من چگونه شیفته اولین برخورد با او شدم. آن شب او بسیار متین و با وقار به طرف من آمد و خودش را به عنوان دادستان کل آینده ایالت معرفی کرد. با اینکه از حرف او حسابی خنده‌ام گرفته بود، به رسم ادب جلوی خودم را گرفتم و برای او آرزوی موفقیت کردم. ریک مرد خوش چهره و خوش اندامی بود و آنچنان از آینده خودش مطمئن بود که من نیز کم‌کم باورم شد که او دادستان کل آینده ایالت خواهد بود. آنچنان که یادم هست او چیز زیادی از من نپرسید و فقط درباره موفقیت‌های چشمگیرش در مدرسه حقوق و اینکه چگونه استادانش تلاش دارند تا او پله‌های ترقی را به‌سرعت طی کند، سخن گفت. اگر چه اکنون که به ریک فکر می‌کنم حالت تهوع به من دست می‌دهد، اما در آن زمان شور و شوق زندگی در من مرده بود و از کار خودم حسابی خسته شده بودم و او از این نقطه ضعف من استفاده کرد.

در اولین ملاقات خصوصی، او مرا برای شام به خانه‌اش که به خوبی منظم و آراسته شده بود دعوت کرد. شام واقعاً خوب و خوشمزه‌ای تهیه کرده بود و در راهروی آپارتمان خود، عکس بزرگی از خود نصب کرده بود. این عکس که به اندازه خودش بود، او را در حالتی نشان می‌داد که بدن عضلانی خود را به مانند قهرمانان رشته زیبایی اندام به نمایش گذاشته بود. او اندامی بسیار قوی داشت و بدین خاطر به خودش بسیار می‌بالید، که البته برای من تعجب‌آور بود. بعدها فهمیدم که هر روز به مدت ۳ ساعت در یک باشگاه بدن‌سازی در برابر انبوهی از آینه‌های تمام قد مشغول تمرین است.

آن شب ریک در طی صحبت‌های خود به‌طور مداوم از اصطلاحات زبان فرانسه استفاده می‌کرد و همچنین اظهار داشت که دوره‌ای را در یک مدرسه آشپزی در فرانسه گذرانده است؛ البته بعدها فهمیدم که این ادعا دروغی بیش نیست و فقط او کتابی را درباره غذاهای فرانسوی مطالعه کرده است. او سپس در مورد بی‌نظیر بودن غذایی که آن شب طبخ کرده بود، داد سخن داد. و جالب‌تر اینکه اظهار داشت بهترین آشپزهای رستوران‌های شهر هم به اندازه او از آشپزی سررشته ندارند. آن شب یادم هست که غالب صحبت ما معطوف به او بود و به محض آنکه من حرفی می‌زدم، به‌سرعت آن را به سمت بحث بیشتر درباره خودش به‌ویژه اینکه به طرز بی‌نظیری شایسته حرفه وکالت است، سوق می‌داد.

آن شب من از حرف‌های او این برداشت را کردم که این جوان بیچاره سعی دارد با گزافه‌گویی در مورد خودش، نظر موافق مرا به دوستی با خودش جلب کند. آری من چنین برداشتی را کردم و اکنون افسوس می‌خورم که متوجه نشدم با یک فرد خودشیفته طرف هستم. بنابراین، من به دوستی با او ادامه دادم. آنچه مسخره به نظر می‌رسید این بود که هر چه زمان بیشتری از رابطه من با او می‌گذشت، من نسبت به قبل، از آشنایی با او بیشتر احساس تنهایی و خستگی می‌کردم. اگر ما پنج ساعت را با یکدیگر می‌گذراندیم، چهار ساعت و نیم به بحث پیرامون این موضوع اختصاص داشت که چرا استادان ریک به اندازه کافی قدر دانشجوی نابغه خود را نمی‌دانند و همواره نمره خوبی به او نمی‌دهند. اگر من مشکلی در حیطه شغلی خودم داشتم یا اگر می‌خواستم موضوعی را مطرح سازم، او کمی گوش می‌داد و سپس آن را به‌خوبی به موضوع دلخواه خودش ارتباط می‌داد و دوباره شروع به صحبت می‌کرد. من هرگز احساس نکردم که ریک واقعاً به صحبت‌های من گوش می‌دهد و هیچ‌گاه این احساس به من دست نداد که واقعاً من و موضوعات زندگی من برایش اهمیت دارد. من به‌زودی متوجه شدم که اگر به‌طور مداوم او را از جنبه‌های مختلف به‌طور مثال آشپزی، تحصیل، زیبایی یا توانایی او در عشق‌ورزی تحسین و تمجید نکنم، برایش بسیار ناراحت‌کننده

است. او شبیه اسفنجی بود که دوست داشت همه تحسین و تمجیدهای ممکن در اطرافش را به خود جذب کند.

ریک نه تنها در زمینه عشق‌ورزی بلکه در همه زمینه‌های دیگر نیز به فکر خودش بود و هیچ‌گاه به ارضای خواسته‌های من توجه نداشت و اگر من از او می‌خواستم که به گونه‌ای دیگر با من رفتار کند، او واقعاً عصبانی می‌شد و می‌گفت که او در هر زمینه‌ای بهتر از من می‌داند که یک زن از چه نوع رفتاری خوشش می‌آید. جالب اینکه او بارها و بارها از من می‌پرسید: «خُب حالا حقیقت را به من بگو، آیا تو تا به حال فکرش را هم می‌کردی که با مرد اعجاب‌انگیزی مانند من روبه‌رو شوی؟»

من فکر می‌کنم بدترین چیز در رابطه میان من و ریک احساسی بود که من نسبت به خودم داشتم. اکنون می‌فهمم که در طی آن مدتی که با ریک رابطه داشتم، تحت تأثیر رفتارهای او، من به‌تدریج احساس کردم فرد زشتی هستم و همزمان اعتماد به نفس خودم را به عنوان یک وکیل از دست دادم. در آن زمان از خودم متعجبانه می‌پرسیدم که چرا به چنین حالتی دچار شده‌ام؟ ریک در زمینه تمجید از خود و تحقیر غیرمستقیم من واقعاً استاد بود. به‌طور مثال او می‌گفت: «اگر تو با من تمرین کنی، کاملاً مطمئن هستم که پس از مدت کوتاهی اندام نحیف تو به مانند اندام من زیبا و دوست داشتنی خواهد شد.»

پایان رابطه من با ریک هنگامی اتفاق افتاد که یکی از همکلاسی‌های سابق من در مدرسه حقوق به نام جیل به دیدن من آمد و به مدت یک هفته در خانهٔ من اقامت کرد. جیل متوجه شد که من تا چه حد از نظر روحی افت کرده‌ام و ریک اصلاً به فکر من و برآورده ساختن نیازهای من نیست. یک روز بعدازظهر که ریک داشت در مورد بی‌نظیر بودن خود و اینکه چه چیزهایی را به من آموخته است، داد سخن می‌داد، جیل طاقت نیاورد. او حرف‌های ریک را رد کرد و به او گفت که تا چه حد فرد متکبر و مغروری است. او به ریک گفت که اینقدر به خودش افتخار نکند، چرا که او فقط دانشجوی متوسط در بدترین مدرسه حقوق ایالت است، در

حالی که من از یکی از بهترین مدارس حقوق کشور فارغ‌التحصیل شده‌ام. صحبت‌های جیل، ریک را بسیار عصبانی کرد؛ به‌طوری که از من خواست از جیل بخواهم که خانه مرا ترک کند، او حتی مرا تهدید کرد و گفت: «یا من یا جیل». شاید در آن لحظه اولین‌باری بود که با چهره واقعی او روبه‌رو می‌شدم. بنابراین، به ریک گفتم: «این تو هستی که باید خانه مرا ترک کنی». آن روز ریک رفت و دیگر از او خبری ندارم. به نظر من، در آن روز با قطع رابطه خودم با ریک، اولین گام را به‌سوی کسب عزت نفس و سلامت روانی، از دست رفته و در نتیجه، ارتقای کیفیت شغلی‌ام برداشتم. من همواره زندگی دوباره‌ام را مدیون جیل هستم که در آن روز به کمک من شتافت و مرا از دام آن رابطه ویرانکننده نجات داد.

شخصیت خودشیفته

فرد خودشیفته اصرار زیادی به دریافت تحسین و تمجید از سوی دیگران دارد. متخصصین حیطه سلامت روانی این‌گونه افراد را در ذیل افراد دارای اختلال شخصیت خودشیفته طبقه‌بندی می‌کنند. سه ویژگی برجسته را در این افراد می‌توان مشاهده کرد: ۱) اهمیت فوق‌العاده زیادی برای خود قایل می‌شوند. ۲) همواره درصدد دریافت تحسین و تمجید از سوی دیگران هستند. ۳) قادر به هم‌حسی و همدلی و درک دیگران نیستند. شاید شما آن افسانه یونانی درباره آن جوان خودشیفته را شنیده یا خوانده باشید: او عمیقاً عاشق خودش بود و در نهایت یک روز تصویر خودش را در آب مشاهده کرد، به قصد در آغوش گرفتن تصویرش، به درون آب رفت و در نهایت غرق شد این نهایت خودشیفتگی است. عشقی افراطی به خود که عشق به دیگران را تقریباً غیرممکن می‌سازد.

یک محبوب خودشیفته نسبت به خود دارای احساسی است که روان‌شناسان آن را «خود بزرگ بینی» می‌نامند و به معنای این است که او با برداشتی غلو شده از توانایی‌ها و موفقیت‌های خود، به مانند طاووس در میان دیگران راه می‌رود و از هیچ فرصتی در جلب دیگران به تمجید از بزرگی ذاتی خودش غفلت نمی‌ورزد.

اگر محبوب شما یک فرد خودشیفته است، شما غالباً احساس خواهید کرد که ویژگی‌ها و محسنات شما از سوی او نادیده گرفته می‌شود. به یاد داشته باشید که افراد خودشیفته در ظاهر خود را برتر از دیگران نشان نمی‌دهند، بلکه آنها واقعاً باور دارند که دارای ویژگی‌های برتر، خاص و منحصربه‌فردی هستند. با اینکه ممکن است خیالپردازی‌های آنها در مورد خودشان، فقط در ذهنشان انجام بگیرد، اما در غالب موارد با کمی دقت، شما می‌توانید آثار آن را در گفتار و رفتار آنها مشاهده کنید. در چنین مواقعی اگر شما از تحسین و تمجید آنها غفلت کنید، آنگاه با واکنش منفی آنها روبه‌رو خواهید شد.

یک محبوب خودشیفته به‌طور مداوم در مورد خودش لاف می‌زند و گزافه می‌بافد و به همین دلیل غالباً در نظر دیگران فردی متکبر و ناخوشایند جلوه می‌کند. همچنین از آنجایی که او گمان می‌کند که فردی بسیار خاص و بی‌نظیر است، غالباً مایل است که با افراد و یا گروه‌هایی که گمان می‌کند آنها نیز خاص و بی‌نظیر هستند به طریقی رابطه برقرار کند. بنابراین، هیچ بعید نیست که فرد خودشیفته به خاطر اینکه شما را فردی بسیار زیبا، ثروتمند و یا موفق و سزاوار ارتباط با خودش می‌داند، مایل به برقراری رابطه عاطفی با شما شده باشد. یک فرد خودشیفته شاید فقط به این خاطر به بهترین پزشکان یا آرایشگران مراجعه می‌کند که مهر تأییدی براحساس «بهترین» بودن خودش زده باشد.

فرد خودشیفته در یک رابطه عاطفی به دلیل درخواست مداوم توجه، تحسین و تمجید، در نهایت فرد مقابل خود را خسته و مستأصل می‌سازد. او دقیقاً شبیه به یک کودک رفتار می‌کند. عزت نفس او بسیار شکننده است و عطش سیری‌ناپذیری نسبت به دریافت تحسین و توجه از خود نشان می‌دهد و اگر شما از این کار اجتناب کنید، ممکن است که با اخم و قهر و پرخاش او روبه‌رو شوید.

توقع دریافت توجه خاص از سوی دیگران، برجسته‌ترین ویژگی یک محبوب خودشیفته است. او بدون اعتنا به موقعیت و زمینه‌ای که در آن قرار دارد، انتظار دارد که دیگران به گونه یک فرد برجسته با او رفتار کنند. بنابراین، اگر در جایی

حتی در یک رستوران یا در برخورد با یک فرد ناشناس نیز احترام و توجه مورد توقع خود را دریافت ندارد، در ابتدا متعجب می‌گردد و سپس در نهایت، با خشم و ناراحتی واکنش نشان می‌دهد. به‌طور مثال، محبوب خودشیفته آنقدر خودش را مهم می‌داند که ممکن است صحبت شما را قطع کند «چون گمان می‌کند، صحبت خودش مهمتر است» و یا دیرتر از همه در جایی حضور می‌یابد (چون گمان می‌کند دیگران بایستی در انتظار او بمانند).

افزون بر تکبر، فخرفروشی و ادعای سروری که از ویژگی‌های فرد خودشیفته محسوب می‌شود، او دارای نقص شدید در برقراری رابطه صمیمانه با دیگران است. این نقص احساس همدلی است، به همین دلیل محبوب خودپسند شما قادر به درک و فهم شما و احساسات، تجربه‌ها و تمایلات شما نیست. به عبارت دیگر او نمی‌تواند به تبادل عاطفی دوسویه و دیدن دنیا از طریق نگاه فرد دیگر بپردازد، حتی اگر برای لحظه‌ای نیز با دیگران هم‌حسی و همدلی کند، دوباره به‌سرعت به موضع خود باز می‌گردد. یک فرد خودشیفته همواره نسبت به دیگران احساس حسادت می‌کند (هر چند تلاش می‌کند آن را ظاهر نسازد) و ممکن است گمان کند که دیگران نسبت به او حسادت می‌کنند. افراد خودشیفته بر این باورند که آنها در مقایسه با دیگران بیشتر مستحق ثروت و موفقیت هستند، به همین دلیل غالباً خود را ملزم می‌بینند که با اشاره به نقاط ضعف و نقص دیگران، برتری خود را به اثبات رسانند.

در نهایت فرد خودشیفته فردی است که به آسانی آزرده خاطر می‌شود. این آزردگی خاطر هنگامی رخ می‌دهد که احساس عزت‌نفس کاذب فرد خودشیفته مورد تهدید قرار می‌گیرد یا پرده از روی آن برداشته می‌شود. بنابراین، هنگامی که فرد محبوب او در زمینه تحسین و تمجید از او ناموفق عمل می‌کند یا رفتارهای متکبرانه او را زیر سوال می‌برد، احساس می‌کند که مورد حمله و تحقیر واقع شده است و به دنبال آن ممکن است که به‌وسیله بداخلاقی، قهر، خشم، تحقیر و یا فحاشی و در برخی موارد حمله فیزیکی واکنش نشان دهد.

شخصیت خودشیفته چگونه شکل می‌گیرد؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت که یک کودک به دو طریق در بزرگسالی به یک فرد خودشیفته تبدیل می‌شود. در طریق اول، والدین به ستایش افراطی کودک می‌پردازند. آنها در ارزیابی توانایی‌های کودک خود غلو می‌کنند و به‌طور مکرر او را مورد تحسین و تمجید بی‌مورد قرار می‌دهند (به‌طور مثال، به‌طور مداوم به او می‌گویند: پسرم یک تکه جواهر است، پسرم نظیر ندارد، بهترین است). البته همه والدین براین باور هستند که فرزندشان معرکه است، با این تفاوت که والدین فرد خودشیفته در کنار تحسین و تمجیدهای فراوان خود، فراموش می‌کنند که به کودک خود گوشزد کنند که هر فرد در کنار نقاط مثبت خود، دارای نقاط ضعف و نقایصی نیز هست. همچنین این والدین خود را وقف کامل در راه ارضای نیازهای فرزندشان می‌کنند، بدین ترتیب چنین کودکی به دریافت تحسین و تمجید مداوم از سوی دیگران عادت می‌کند و هنگامی که به سنین بزرگسالی می‌رسد، توقع دارد که دیگران (از جمله شما که محبوب او هستید) نیز به‌همان روند گذشته به تحسین و تمجید غیرمشروط او ادامه دهند.

دومین روش برای شکل‌گیری یک شخصیت خودشیفته، خودشیفتگی جبرانی نام دارد. در این روش شایع، شخصیت خودشیفته به منظور جبران آزارها و بی‌اعتنایی‌های شدید تجربه شده در دوران کودکی، شکل می‌گیرد. در چنین مواردی کودک احساس می‌کند که تنها دو راه در برابر او وجود دارد: ۱) یأس و ناامیدی و ۲) پناه بردن به خیالپردازی‌های خود بزرگ‌بینانه. کودکی که مورد آزار جسمی، روانی و بی‌احترامی شدید قرار می‌گیرد و به‌طور کامل از سوی والدین خود مورد غفلت واقع می‌شود، خودشیفتگی جبرانی می‌تواند راه‌حل سازگارانه خوبی برای او باشد. او با اتخاذ استراتژی انکار واقعیت و غوطه‌ور شدن در جهان تخیل می‌تواند از رویارویی با احساسات دردناک درونی خود اجتناب ورزد. البته

هنگامی که این کودک به دوران بزرگسالی می‌رسد، خودشیفتگی جبرانی او به صورت جنبه‌ای تثبیت شده و ناخودآگاه از نمای شخصیت او جلوه‌گر می‌شود. در حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از افراد خودشیفته را مردان تشکیل می‌دهند.

فرد خودشیفته به عنوان شریک زندگی

با آنچه که تاکنون درباره فرد خودشیفته گفته شد، شما خوانندگان به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که فرد خودشیفته قادر به برقراری یک ارتباط عاطفی دوسویه نیست. رابطه شما با فرد خودشیفته از همان آغاز رابطه‌ای ناخوشایند خواهد بود، مگر آنکه شما به‌طور مداوم به تحسین و تمجید او بپردازید. دلایل بسیاری در جهت نهی شما از برقراری رابطه عاطفی با فرد خودشیفته وجود دارد. اگر شما قبلاً با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده باشید، آنچه در پی می‌آید، متأسفانه برای شما خواهد بود.

در درجه اول، افراد خودشیفته تنها به شرطی وارد یک رابطه عاطفی می‌شوند که مطمئن باشند، رابطه مزبور عزت‌نفس آنها را افزایش خواهد داد. از همان آغاز رابطه، فرد خودشیفته سعی می‌کند تا چهره‌ای شاخص از خود نشان دهد و بدین ترتیب تحسین و تمجید لازم را از سوی شما دریافت دارد. اگر شما فردی موفق، ثروتمند یا جذاب باشید، به احتمال قوی فرد خودشیفته خود را سزاوار ارتباط با شما خواهد دید و تلاش خواهد کرد تا به نحوی با شما وارد ارتباط شود.

فرد خودشیفته به عنوان یک شریک زندگی، عطش سیری‌ناپذیری نسبت به دریافت تحسین و تمجید و توجه از سوی شما دارد و اگر در چنین کاری ناکام شود، به‌شدت متعجب، آزرده‌خاطر و خشمگین خواهد شد. او توقع دارد که شما همواره نیازهای او را بر نیازهای خودتان ترجیح دهید. بدین ترتیب یک فرد خودشیفته همچون یک کودک خود محور نمی‌تواند تصور کند که دیگران نیز دارای نیازها و آرزوهای خاص خودشان هستند و تحقق آنها برای‌شان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین جهت، هنگامی که شما گاهی جرأت کرده و

نیازهای خودتان را بر نیازهای او ترجیح دهید، بدون تردید، با اخم و قهر و پرخاش او روبه‌رو خواهید شد.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که ترجیح می‌دهید در یک رابطه عاطفی، گمنام و ناشناخته واقع بمانید، رابطه با فرد خودشیفته برای شما گزینه بسیار مناسبی خواهد بود، زیرا اگر شما به ابراز نیازها، تمایلات و احساسات خود درباره وقایع مختلف بپردازید، محبوب خودشیفته شما آنها را نادیده گرفته و به سرعت به موضوع مورد علاقه خود خواهد پرداخت یا، از اینکه شما به نیازها، تمایلات و احساسات خودتان اهمیت می‌دهید، ناراحت شده و یا آنها را بی‌اهمیت و احتمالاً نشانه‌های ضعف شما خواهد دانست. یک فرد خودشیفته باهوش و آشنا با مهارت‌های اجتماعی، در ابتدا تا حدی که شما گمان کنید با فردی همدل آشنا شده‌اید، به شما توجه نشان خواهد داد، اما آنگاه که شما را مجذوب خود کرد، توجه او دوباره به سمت علایق و نیازهای خود معطوف خواهد شد. در واقع محبوب خودشیفته شما از نظر عاطفی قادر به درک تأثیر رفتارها و گفتارهایش برروی شما نیست. به‌طور مثال هنگامی‌که یک مرد خودشیفته درباره عشق قبلی‌اش صحبت می‌کند، ممکن است بگوید: «او بهترین و باهوش‌ترین زنی بود که من تا به حال دیده‌ام» و هیچ فکر نمی‌کند که این اظهارنظر چه تأثیری برروی شما خواهد گذاشت.

در نهایت، احتمالاً هنگامی که به مقابله با او برمی‌خیزید، از او انتقاد می‌کنید و یا به اصلاح او می‌پردازید، رابطه شما رو به تیرگی می‌گذارد. بنابراین، همچنان‌که در شخصیت‌های مرزی و پارانوئید نیز دیده می‌شود، اگر شما بخواهید به رابطه عاطفی با محبوب خودشیفته خود ادامه دهید، مجبور خواهید بود که همواره مراقب باشید که هیچ‌گاه به اصلاح محبوب خود نپردازید و با او مخالفت و مقابله نکنید. به‌طور مثال، هرگونه تلاش شما به منظور اصلاح رفتار وی با تعجب، خشم و احتمالاً پرخاشگری او روبه‌رو خواهد شد. همچنین اگر در مواردی از او موفق‌تر عمل کنید، بایستی انتظار ناراحتی از سوی او را داشته باشید. اگر چنین

موفقیت‌هایی تداوم یابد، به احتمال زیاد او به شما خواهد گفت: «واقعاً شانس آوردی» و یا «آنقدر هم کار مهمی انجام ندادی».

چرا من همواره جذب افراد خودپسند می‌شوم

چرا من در همان برخورد اول با یک فرد خودشیفته، عاشق او می‌شوم؟ چه چیزی در او وجود دارد که مرا شیفته او می‌سازد؟ به فهرستی از ویژگی‌ها که در پایین آمده توجه کنید. اگر شما همواره جذب افراد خودشیفته می‌شوید در واقع شما جذب فردی می‌شوید که:

- داشتن زیبایی، قدرت و شهرت بیکران و بی‌پایان از دلمشغولی‌های همیشگی او به‌شمار می‌روند.
- براین باور است که تنها افراد برجسته و خاص قادر به درک او هستند.
- انتظار دارد دیگران رفتار و برخورد ویژه‌ای با او داشته باشند.
- برای رسیدن به نیازهای خود از دیگران سوءاستفاده می‌کند.
- قادر به درک و فهم احساسات و نیازهای شما نیست.
- شدیداً نسبت به دیگران حسادت می‌کند اما ادعا می‌کند، که دیگران نسبت به او حسادت می‌کنند.
- به چشم دیگران فردی متکبر، مغرور و کاملاً خود محور به نظر می‌آید.

موارد فوق تصویری خوشایند از یک فرد را به نمایش نمی‌گذارد. چند بار دیگر این موارد را بخوانید تا به‌خوبی متوجه شوید که داشتن رابطه عاطفی و صمیمانه با یک فرد خودشیفته به احتمال قوی غیرممکن است. حال از خودتان بپرسید چگونه وارد رابطه عاطفی با یک فرد خودشیفته شده‌اید؛ یا بدتر اینکه چرا همواره عاشق چنین افرادی می‌شوید؟ در واقع دلایل زیادی برای عشق ورزیدن به یک فرد خودشیفته وجود دارد:

در درجه اول باید گفت که فرد خودشیفته در برخورد نخست خود، به‌ویژه اگر

ظاهر خوبی نیز داشته باشد، بسیار چشمگیر جلوه می‌کند. آنها افرادی کارآمد، با اعتماد به نفس، دارای عزت‌نفس بالا، با تجربه و دارای موفقیت‌های گوناگون در عرصه زندگی به نظر می‌آیند. در حقیقت، در برخورد اول با یک خودشیفته واقعی، به‌ویژه اگر از ظاهر پسندیده و هوش بالایی نیز برخوردار باشد، بسیار دشوار است که شما تحت تأثیر رفتار و گفتار او قرار نگیرید و آنچه را که بعدها متوجه می‌شوید که چیزی جز دروغ، خیالپردازی و گزافه‌گویی نبوده است، به عنوان حقایقی تحسین برانگیز تلقی نکنید. حقیقت این است که چون فرد خودشیفته همواره خود را در هاله‌ای از بزرگی و دانایی قرار می‌دهد، شناختن چهره واقعی او در همان برخورد اول بسیار دشوار است. به همین دلیل شاید مدتی به‌طول بیانجامد که متوجه شویم آنچه را که ما در برخورد نخست قابل تحسین می‌دانستیم، عاری از واقعیت بوده است.

برخی از ما که تمایل داریم در درون یک رابطه تحت کنترل واقع شویم، جذب افراد خودشیفته می‌شویم. اگر شما از این دسته افراد باشید، شاید در ابتدا از قبول اینکه تمایل به ارتباط با افراد خودشیفته دارید، امتناع ورزید، اما به‌هرحال، او در نظر شما فردی قوی، توانا و همه‌فن‌حریف جلوه می‌کند. یعنی همان فردی که ایده‌آل شماست برای آنکه زمام زندگی خود را به‌دست او دهید. اگرچه تکیه کردن به او، در ظاهر شما را از نگرانی حاصل از مسئولیت، اخذ تصمیم‌های مهم در یک رابطه عاطفی مصون می‌دارد، اما باید بدانید که متأسفانه فرد خودشیفته نه برای آسودگی خاطر شما، بلکه صرفاً به خاطر علایق و نیازهای خود و اینکه گمان می‌کند از توانایی بیشتری نسبت به شما برخوردار است، رهبری رابطه با شما را برعهده می‌گیرد.

برخی از افراد بزرگسال دقیقاً به خاطر کمک به فرد خودشیفته وارد رابطه عاطفی با او می‌شوند. این افراد تلاش می‌کنند تا نقش یک والد تمام عیار را در رابطه با فرد خودشیفته برعهده گیرند. گویا آنها به‌طور ناخودآگاه براین باور هستند که می‌توانند هویت شکنندهٔ او را از طریق یک رابطه عاطفی سالم بهبود

بخشند، اما مشکل اینجا است که رفع اختلال شخصیت خودشیفته نیاز به سال‌ها روان‌درمانی دارد. به‌طور کلی ورود شما به رابطه با فرد خودشیفته یا هر فرد دیگری در نقش یک والد یا درمانگر کار نابخردانه‌ای است. اگر چنین تمایلی در شما ریشه‌دار است، اکنون زمان آن فرا رسیده که به آشکارسازی تجربه‌های خودتان در رابطه با افراد خودپسندی که در دوران کودکی در زندگی شما حضور داشته‌اند، بپردازید. شما در دوران کودکی مراقبت کدامیک از والدین یا دیگر افراد مهم زندگی خود را که دارای اختلال شخصیت خودشیفته بوده‌اند، به عهده داشته‌اید؟ چه چیزی سبب جذب شما به سوی افراد خودشیفته می‌شود؟ یک فرد خودشیفته کدامیک از نیازهای خود را از طریق شما برآورده می‌سازد؟

برخی از ما جذب افرادی می‌شویم که فاقد توانایی همدلی و درک دیگران هستند. این افراد ممکن است از اینکه در سایه فرد محبوب خود زندگی می‌کنند، احساس راحتی کنند. آیا شما نیز از آن دسته افرادی هستید که تنها اگر در حاشیه یک رابطه حضور داشته باشند، احساس راحتی می‌کنند؟ جالب اینکه این‌گونه افراد هنگامی که نیازهای‌شان نادیده گرفته می‌شود، احساس خوشحالی بیشتری دارند. باز شما بایستی از خودتان بپرسید، غالباً چه نوع رابطه‌ای را با یک فرد خودشیفته برقرار می‌کنید؟ شما در نقطه‌ای از زندگی خود این‌گونه آموخته‌اید که وظیفه شما تنها خدمت به دیگران و نادیده گرفتن نیازهای خودتان است، تا بدین ترتیب دیگران را در ارتباط با خود نگاه دارید.

آخرین و غمناک‌ترین دلیل شما به برقراری رابطه عاطفی با افراد خودشیفته را در اینجا می‌آوریم: ممکن است که شما از دیدگاه محبوب خودشیفته خودتان به دنیا نگاه می‌کنید. به عبارت دیگر شما دیدگاه او را در مورد خودش، شما و دیگران پذیرفته و خود را با آن تطبیق داده‌اید. از این دیدگاه شما کمترین توجه و حمایت دریافتی از سوی محبوب خودشیفته خود را نعمتی بزرگ تلقی می‌کنید و او نیز با کم‌اهمیت شمردن نیازها و علایق شما، احساس کامل و بی‌نظیر بودن خودش را تقویت می‌کند. بدتر از همه اینکه حتی ممکن است شما در قبال انتقاد

دیگران از محبوب خودشیفته‌تان، از شیوه رفتار و گفتار متکبرانه او دفاع کنید و این باور را داشته باشید که تنها افراد خاصی احتمالاً قادر به درک او هستند.

به دلایل زیادی شما مجذوب یک فرد خودشیفته می‌شوید. از آنجا که فرد خودشیفته غالباً با گزافه‌بافی پیرامون موفقیت‌ها و توانایی‌های خود، دیگران را به سمت خود جذب می‌کند. او ممکن است در نگاه شما، برجسته‌تر از دیگران جلوه کند یا ممکن است شما در نقش فرد حامی در رابطه عاطفی با او ظاهر شوید تا هویت شکننده او را سامان بخشید. اما به‌هرحال، بدتر از همه این است که ممکن است در طی ارتباط عاطفی با محبوب خودشیفته‌تان، عزت‌نفس خود را از دست داده و به این باور برسید که بدون او ارزش خاصی ندارید.

زندگی با محبوب خودشیفته

اگر با یک فرد خودشیفته زندگی می‌کنید، چه باید بکنید؟ آیا روزنهٔ امیدی برای شما وجود دارد؟ آیا می‌توان به رابطه‌ای قابل تحمل با او دست یابید؟ اجازه دهید صادقانه به شما بگوییم که زندگی با فرد خود شیفته هرگز شبیه به زندگی در یک باغ پر از گل نخواهد بود. محبوب خودشیفته شما از نظر دیگران فردی متکبر، نفرت‌انگیز، خودمحور و فاقد احساس همدلی با دیگران است. او عمیقاً فردی متکبر است و واقعاً براین باور است که از بسیاری جنبه‌ها از جمله هوش، زیبایی و دوست داشتنی بودن، بر دیگران پیشی دارد. تحمل شما و نقایص شما، چیز دردناکی است که گویا محبوب خودشیفته شما باید آن را تحمل کند و احتمالاً بارها و بارها آن را به شما گوشزد خواهد کرد.

احتمالاً محبوب شما در غالب موقعیت‌های اجتماعی، فردی آزاردهنده و غیرقابل تحمل به چشم خواهد آمد. به همین جهت دوستان و خانواده شما همواره از این تعجب خواهند کرد که چرا شما متوجه چنین چیزی نیستید.

برخی از افرادی که این فصل را مطالعه می‌کنند، قصد دارند بنابه دلایلی همچون ازدواج و یا داشتن فرزند همچنان در ارتباط با محبوب خودشیفته

خودشان باقی بمانند و حداقل در حال حاضر قصد جدایی از او را ندارند. اختلال شخصیت خودشیفته از آن دسته اختلالات شخصیت است که از شدت و پایایی زیادی برخوردار است، البته این اختلال در برخی از افراد از شدت چندانی برخوردار نیست. در اینجا ما به ارائهٔ برخی توصیه‌های سودمند خواهیم پرداخت که می‌تواند زندگی با فرد خودشیفته را قابل تحمل و یا حتی بهتر از قبل سازد، اما به یاد داشته باشید زندگی با فردی که از اختلال شدید شخصیت خودشیفته رنج می‌برد، بسیار سخت و به احتمال قوی فراتر از صبر و تحمل و استحکام شخصیت شما خواهد بود.

در درجه نخست از خودتان مراقبت کنید

در میان همه انواع اختلال شخصیت که در این کتاب به شرح آن پرداخته‌ایم، اختلال شخصیت خودشیفته از شدت و پایایی بیشتری برخوردار است. زندگی با یک فرد خودپسند غالباً نیاز به صبر ایوب و انرژی فراوان دارد. به عبارت دیگر، لازم است که شما همواره همچون پروانه به دور او بچرخید و عطش سیری‌ناپذیر او به تعریف و تمجید را برآورده سازید. البته مطمئن باشید که همه تلاش‌های شما در جهت تامین نیازهای خودشیفتگی او کافی نخواهد بود و اگر هم کافی باشد، رضایت خاطر او دوام چندانی نخواهد داشت. شما به مانند مادری که تازه فرزندش را به دنیا آورده است، در اثر درخواست‌های مکرر او برای توجه، بارها و بارها احساس خستگی و درماندگی خواهید کرد. علاوه بر این، شما و نیازهای‌تان همواره در سایهٔ نیازهای او قرار خواهد گرفت. یک فرد خودشیفته همواره عزت‌نفس شریک زندگی خویش را ویران می‌سازد، مگر آنکه شریک زندگی او از استحکام شخصیتی بسیار بالایی برخوردار باشد. چرا که فرد خودشیفته فقط هنگامی احساس امنیت خاطر می‌کند که فردی برتر از او در پیرامونش وجود نداشته باشد. بنابراین، شما در زندگی با فرد خودشیفته، به منظور حفظ سلامتی روانی خود لازم است که زمانی را نیز به مراقبت و برآورده

ساختن نیازهای خود اختصاص دهید. بنابراین، زمان خاص و دقیقی را برای این منظور تعیین کنید. (به‌طور مثال ورزش، استراحت، مراقبه، روابط اجتماعی، دیدار از دوستان و افراد خانواده و حتی مشاوره با فردی متخصص در زمانی که احساس می‌کنید عزت نفس شما کاهش یافته است). به عبارت دیگر شما در طی زندگی با یک فرد خودشیفته نیاز دارید از سطح بالایی از انرژی برخوردار باشید، تا از روابط بهتر و سودمندتری با او برخوردار شوید.

رفتارهای مثبت او را انعکاس دهید

همواره به یاد داشته باشید که محبوب خودشیفته شما در واقع در سطح هیجانی همچون یک کودک عمل می‌کند. به همین جهت یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که نسبت به او توجه مثبت غیرمشروط داشته باشید. درمانگران در حین درمان یک بیمار خودشیفته، رفتار مثبت او را به خودش انعکاس می‌دهند. بنابراین، محبوب شما نیاز دارد که شما به‌طور مداوم خوشایندی و رضایت خودتان را از رفتارش به او انعکاس دهید. در این نوع انعکاس شما به این کودک به شیوه‌های مختلف اعلام می‌دارید که او شایسته، ارزشمند و دقیقاً همانطور که هست، خوب است. آسان‌ترین راه برای این نوع انعکاس از طریق ارزیابی رفتارهای مثبت او، لبخند زدن، تکان دادن سر، درک تجربه‌های او و انعکاس آن انجام می‌گیرد. همدلی و هم‌حسی دقیق و مؤدبانه با تجربه‌های روزمرهٔ او و احتمالاً به او در اجتناب از فرو افتادن به ورطه خشم و افسردگی‌های دوره‌ای که ویژه اختلال شخصیت خودشیفته است کمک خواهد کرد. جالب است بدانید که برخی از ورزشکاران رشته پرورش اندام را افراد خود شیفته تشکیل می‌دهند. آنها ساعات زیادی از روز را در محیطی که دور تا دور آن را آینه فرا گرفته است و به‌طور مداوم وضعیت بدنی آنها را به خودشان انعکاس می‌دهد، به تمرین می‌پردازند. توجه داشته باشید که دادن انعکاس غیرمشروط به‌طور مداوم، کار بسیار دشواری است و ممکن است شما را دچار احساس

خستگی و فرسودگی کند به‌هر صورت، هرچند این تاکتیک محبوب خودشیفته شما را به‌طور کامل تغییر نمی‌دهد، اما به‌طور حتم رابطه میان شما را رضایت‌بخش‌تر خواهد کرد و از تعارضات موجود در آن خواهد کاست.

از دریچه حسادت او به جهان نگاه کنید

یک ویژگی مختص فرد خودشیفته این است که به هرگونه انتقاد به رفتارش برچسب حسادت می‌زند. او براین باور است که هر فردی به محض برخورد با او پی‌خواهد برد که با چه فرد کامل و بی‌نقصی روبه‌رو شده است. بنابراین، هرگاه دیگران رفتار او را مورد انتقاد قرار دهند، نسبت حسادت به آنها می‌دهد. بنابراین، هنگامی که شما به‌طور مؤدبانه به بزرگنمایی‌ها و ادعاهای غیرواقعی او اشاره می‌کنید، تعجب نکنید اگر ادعا کند که نسبت به توانایی‌ها و ویژگی‌های برجسته او احساس حسادت می‌کنید و یا هرگز متعجب نشوید اگر او به خانواده شما که به حرف‌های او توجه کافی نمی‌کنند، برچسب آدم‌های حسود بزنند. در چنین مواردی شما به جای اینکه به بحث و مقابله با او بپردازید، این نکته را به یاد خود بیاورید که بروز چنین رفتاری از جانب او، واکنشی دفاعی روانی است که *فرافکنی* نام دارد. حقیقت این است که محبوب شما، نسبت به دیگران و از جمله شما احساس حسادت می‌کند و چون این احساس برای او قابل قبول نیست، آن را به دیگران نسبت می‌دهد. پذیرش این ویژگی در محبوب خود، این امکان را به شما می‌دهد که بروز چنین رفتارهایی از سوی او را به عنوان رفتاری دفاعی به منظور حفاظت از یک هویت شکننده، درک کنید.

حد و مرزهایی برای رفتارهای پرخاشگرانه و تحقیرکننده‌اش تعیین کنید

یک محبوب خودشیفته هنگامی که احساس کند مورد توهین قرارگرفته و هویت شکننده‌اش مورد تهدید واقع شده است، اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه می‌کند. اگر محبوب شما گاهی به فردی پرخاشگر مبدل می‌شود، در درجه اول مراقب

باشید که صدمه‌ای به شما یا فرزندان‌تان وارد نیاید. سپس به او قاطعانه خاطرنشان سازید که کدامیک از رفتارهای او برای‌تان قابل تحمل نیست. محبوب خودشیفته شما مانند کودکی دوساله از عزت‌نفس پایین و هویت شکننده‌ای برخوردار است. در مواجهه با کمترین احساس توهین و تحقیر از جانب دیگران، یا کمترین بی‌توجهی از جانب شما، شدیداً دچار خشم شده و اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه می‌کند. در چنین هنگامی شما مانند یک والد با تجربه و کارآمد باید بدانید که در قبال خشم و پرخاشگری‌های او چه واکنش‌هایی را از خود نشان دهید و چه واکنش‌هایی را نشان ندهید. همچنین شما بایستی با قاطعیت به او نشان دهید که به هیچ‌وجه حرف‌ها و رفتارهای تحقیرکننده‌اش خوشایند شما نیست. به یاد داشته باشید که احساس عزت‌نفس محبوب شما، بستگی به احساس عزت‌نفس شما دارد. بنابراین، هرگز نگذارید که احساس عزت‌نفس شما از سوی او مورد تخریب قرار گیرد. بنابراین، دوباره به شما خاطر نشان می‌سازیم که به محبوب خود قاطعانه و به‌طور مشخص عنوان کنید که در حین ارتباط با شما از اقدام به رفتارهای تحقیرکننده کلامی و غیرکلامی اجتناب کند. در صورت تخطی از حد و مرزهای تعیین شده، تا مدتی او را تنها بگذارید یا به بیرون از مکانی که او قرار دارد، بروید.

از ویژگی‌های محبوب خودشیفته خود استفاده کنید

هنگامی که ما (نویسندگان) به عنوان روان درمانگر در نیروی دریایی (آمریکا) مشغول به کار بودیم، بارها فرماندهانی برای مشاوره نزد ما می‌آمدند که از دست سربازی خودشیفته به ستوه آمده بودند. در این‌گونه موارد ما به آنها توصیه می‌کردیم که با آنها به گونه‌ای برخورد کنند که به جای تعارض، منافعی نیز در برداشته باشد. به‌طور مثال به آنها بگویند: «من برای انجام یک کار ویژه به فردی بسیار باهوش و مستقل نیاز دارم و فکر می‌کنم مناسب‌ترین فرد برای انجام این کار شما باشید؛ نظر خودتان چیست؟». البته که هیچ فرد خودشیفته‌ای از پذیرش

چنین کاری نه تنها امتناع نمی‌ورزد، بلکه با خوشحالی آن را پذیرا می‌شود. شما نیز در طی رابطه با محبوب خودشیفته خودتان، می‌توانید بارها و بارها از این تکنیک استفاده کنید. به‌طور مثال به او بگویید: «عزیزم، چقدر خوب است که من با تو زندگی می‌کنم، زیرا در این زمانه هیچ‌کس دیگر قادر نیست که مانند تو به حرف‌های من به‌خوبی گوش داده و مرا درک کند»، به احتمال قوی چنین تعریفی از او سبب می‌شود که او تمام تلاش خودش را به‌کار گیرد تا درستی حرف شما را به اثبات برساند و نشان دهد که از هم حسی و همدلی ویژه‌ای با شما برخوردار است.

کوچکترین نشانه از همدلی او را تقویت کنید

شاید بزرگترین نقص ارتباطی فرد خودشیفته، ناتوانی او در هم‌حسی و همدلی با دیگران باشد. برای فرد خودشیفته بسیار سخت است که احساسات شما را به‌طور صمیمانه درک کند. از آنجایی که در غالب اوقات، خیالپردازی‌های پیرامون خودبزرگ‌بینی ذهن محبوب خودشیفته شما را اشغال کرده است، برای او بسیار سخت است که بتواند به‌طور کامل به حرف‌های دیگران و از جمله شما گوش فرا دهد. بنابراین، بسیار خوب است که کوچکترین نشانه از حس همدلی او را با دادن پاداش‌های کلامی و غیرکلامی تقویت کنید. برخی از مواقع شما نیاز خواهید داشت که برای محبوب خود بیان کنید که به‌طور مثال در اثر فخرفروشی او، چه احساسی به شما یا فرد دیگر (که هدف فخرفروشی محبوب شما قرار گرفته است) دست داده است. به‌طور مثال به او بگوئید، وقتی که تو چنین چیزی را به او گفتی من احساس کردم که تو او را مورد تحقیر قرار داده‌ای؛ آنگاه در صورت مشاهده کوچکترین اعلام توافق از سوی محبوب خود، با ارائه تحسین و تمجید، حس همدلی را در او مورد تقویت قرار دهید.

روان درمانی او طولانی مدت خواهد بود

فرد خودشیفته نیز مانند دیگر افراد مبتلا به انواع اختلال شخصیت، در قبال

روان‌درمانی از خود مقاومت نشان می‌دهد و در صورت اقدام به روان‌درمانی، به تخریب رابطه درمانی می‌پردازد. فرد خودشیفته بنابر ویژگی‌های خاص شخصیتی خود، در صورت احساس تهدید، به‌شدت تلاش می‌کند تا اعتبار درمانگر را زیر سؤال ببرد، برای کنترل جلسات درمان با او به مقابله بپردازد و حتی او را مورد روان‌درمانی نیز قرار دهد! البته فرد خودشیفته همه اینها را در جهت حمایت از هویت شکننده خود انجام می‌دهد.

اما در مواردی هم که درمانگر با درک شکنندگی فرد خودشیفته، با تقویت و حمایت بسیار از او موجب شکل‌گیری رابطه درمانی خوبی می‌شود، سود چندانی از روان درمانی حاصل نمی‌شود. محبوب خودشیفته شما نیز مانند دیگر افراد دچار اختلالات شخصیت براین باور است که هیچ نیازی به درمان ندارد و همانطورکه شاید قبلاً نیز تجربه‌کرده باشید، هرگونه نقص در رابطه میان خودتان را به شما نسبت می‌دهد. یک راهبرد مفید برای جلب محبوب خود به روان‌درمانی این است که در ابتدا خودتان به روان‌درمانی روی آورید و سپس از محبوب‌تان بخواهیدکه به منظورکمک به شما در برخی از جلسات درمان حضور یافته و نقطه نظرات خود را پیرامون روابطش با شما، با درمانگر در میان بگذارد. همچنین این تاکتیک این فرصت را به محبوب شما می‌دهدکه به عنوان یک فرد سالم و نه یک بیمار تحت روان‌درمانی قرار گیرد.

زمان ترک رابطه

علی‌رغم به کارگیری راهبردهای توصیه شده به شما و سودمندی آنها، اگر اختلال شخصیت محبوب شما از نوع حاد آن باشد، برای ما بسیار دشوار است که بتوانیم تصورکنیم شما قادر خواهید بودکه به مدتی طولانی به رابطه خود با او ادامه دهید. ممکن است در جایی از این رابطه، شما احساس خستگی کنید و یا احساس کنیدکه عزت‌نفس شما کاهش یافته است و یا آنکه توقع دریافت تحسین و تمجید از سوی محبوب شما به اندازه‌ای است که از حد توان شما خارج است.

هنگامی که قصد ترک محبوب خودشیفته‌تان را دارید، در برابر پرخاشگری‌های احتمالی او جانب احتیاط را رعایت کنید. اگر او در گذشته اقدام به پرخاشگری فیزیکی کرده باشد، بهتر است که شما قبل از آنکه او را در جریان رفتن‌تان قرار دهید، دوستان، افراد خانواده و حتی پلیس را نیز از قصد خود مطلع سازید و در زیر چتر حمایتی آنها قرار بگیرید. به‌طور حتم محبوب شما از اینکه او را ترک می‌کنید، به‌شدت رنجیده خاطر می‌گردد. رنجش او ممکن است موجب خشم شدید یا افسردگی موقتی او شود، اما به احتمال قوی او نیز در این‌گونه موارد مانند غالب افراد خودشیفته نتیجه‌گیری می‌کند که تصمیم شما به ترک او ناشی از این بوده است که هیچ‌گاه به ارزش او پی نبرده‌اید. او احتمالاً به خودش خواهد گفت: «اگر می‌دانست که من چه جواهری هستم، هیچ‌گاه مرا ترک نمی‌کرد.» و تعجب نکنید که محبوب سابق شما به دیگران بگوید که او بوده است که شما را ترک گفته است، زیرا برای یک فرد خودشیفته واقعیت باید به گونه‌ای تفسیر گردد که هویت شکننده او مورد تهدید واقع نشود.

خلاصه

یک فرد خودشیفته واقعی آنقدر ذهنش به خودش مشغول است که به سختی می‌تواند جایی را در دنیای خودش به فرد دیگری از جمله شما اختصاص دهد. در رابطه عاطفی با یک فرد خودشیفته لازم است که شما به‌طور مداوم احساس خودبزرگ‌بینی او را در جنبه‌های مختلف از جمله توانایی و موفقیت‌های او مورد توجه، تحسین و تمجید قرار دهید. اگر شما به‌طور مداوم مجذوب افراد خودشیفته می‌شوید، توصیه جدی ما به شما این است که با یک فرد متخصص در این باره به مشاوره بپردازید. زیرا زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که بخواهیم آن را در زیر سایه یک فرد خودپسند سپری کنیم.

فصل ۱۱

محبوب تحلیل برنده[1]



شخصیت منفعل- مهاجم[2]

ویژگی‌های شخصیت انفعالی - تهاجمی

- به‌طور انفعالی و غیرمستقیم از انجام وظایف معمول شغلی و اجتماعی سرباز می‌زند.
- همواره شکایت از این دارد که دیگران او را درست درک نمی‌کنند و قدر او را نمی‌شناسند.
- غالباً لجوجانه به بحث و جدل می‌پردازد.
- به نظر می‌رسد که بدون هیچ دلیل منطقی از افراد مافوق و مراجع قدرت انتقاد می‌کند و نسبت به آنها خشمگین است.
- نسبت به افرادی که موفق‌تر و خوشبخت‌تر از خودش هستند، احساس حسادت می‌کند.
- غالباً با بزرگنمایی از نامرادی‌های زندگی خود شکایت دارد.
- همواره در بین اطاعت انفعالی و نافرمانی خصمانه در نوسان است.
- رفتارهای او به‌طور غیرمستقیم سعادت و موفقیت شما را از بین می‌برد.

---

1. Undermining Partner 2. Passive-aggressive Personality

اگر شما هر روز بیشتر و بیشتر از محبوب خود ناراحت می‌شوید، بدون آنکه عمل پرخاشگرانه یا وحشتناکی را علیه شما انجام داده باشد، یا اگر اظهارات منفی یا انتقادات نامحسوس محبوب شما از همان آغاز آشنایی روزبه‌روز عزت نفس شما را کاهش می‌دهد، به احتمال قوی شما با یک فرد تحلیل برنده وارد رابطه عاطفی شده‌اید. افراد تحلیل برنده غالباً دچار اختلال شخصیت منفعل-مهاجم هستند. فرد تحلیل برنده، فردی کاملاً سمی است که به‌تدریج عزت‌نفس و خوشحالی شما را رو به تحلیل خواهد برد. بدتر از همه اینکه شما گمان می‌کنید که خودتان عامل همه مشکلات موجود در رابطه عاطفی خودتان با او هستید. اگر هر یک از ویژگی‌های ذکر شده در آغاز این فصل برای شما آشنا جلوه می‌کند، به شما توصیه می‌کنیم. این فصل را با دقت مطالعه کنید.

داستان لیندا[1]

هرگز باورم نمی‌شود که هیچ‌گاه چیزی مجذوب‌کننده در «نیک[2]» ندیده باشم. هنوز هم وقتی به آن دوران که با او رابطه داشتم فکر می‌کنم، چندشم می‌شود. در واقع بودن با او یکی از وحشتناک‌ترین اشتباهات زندگی من محسوب می‌شود. هنوز باورم نمی‌شود که چطور توانستم با فردی نفرت‌انگیز، کار خراب کن، وارد رابطه عاطفی شوم. البته در ابتدای آشنایی با او، هیچ چیز نگران‌کننده‌ای در او دیده نمی‌شد.

نیک و من یکدیگر را برای نخستین بار در یک کنفرانس کاری مربوط به صنعت چاپ ملاقات کردیم. در آن زمان هر دو ویراستار تازه‌کاری بودیم که در دو انتشارات مختلف مشغول به کار بودیم. من یادم هست که در طی جلسات مختلف آن کنفرانس، نیک در صندلی کناری من نشسته بود. او ظاهر زیبایی داشت، اما آنچه مرا به سوی او جلب کرد، شوخ طبعی او بود. او آن روز در مورد

---

1. Lynda   2. Nick

هر کدام از سخنرانان کنفرانس چیزی خنده‌دار به هم می‌بافت و آن را در طی جلسه آهسته در گوش من نجوا می‌کرد. او واقعاً آدم دلقکی بود. چنان‌که حتی اگر چیزی جدی نیز دربارهٔ سخنران‌ها به زبان می‌راند، مرا به خنده می‌انداخت. به‌طور کلی می‌توان گفت که ظاهر زیبای نیک و توانایی او در خنداندن من، به‌ویژه در آن کنفرانس کسل‌کننده، از دلایلی بود که مرا مجذوب او ساخت.

انتشارات‌هایی که من و نیک در آن کار می‌کردیم، در منطقه منهتن نیویورک و در نزدیکی یکدیگر قرار داشتند. همین سبب شد که من و نیک غالباً وقت ناهار یکدیگر را ملاقات کنیم. از آنجایی که من و نیک هر دو شغل مشابهی داشتیم، حرف‌های زیادی، در مورد افراد محیط کار، سیاست‌های اداری و امثال آن، برای هم داشتیم. علاوه براینکه نیک همچنان با حرف‌های خنده‌داری که درباره نقاط ضعف ویراستاران و یا سرپرست خودش می‌زد، اوقات خوشی را برای من فراهم می‌کرد. اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که نیک همواره توجه خود را معطوف به نقاط منفی می‌کرد. اگر چه او منفی‌گرایی خود را در زیر لایه‌ای از طنز پنهان می‌کرد. پس از گذشت شش‌ماه همه چیز در بین ما شکل دیگری به خود گرفت. هرچند هیچ‌گاه حرفی از جنس عشق و عاشقی در بین ما ردوبدل نشده بود، اما به‌طور مداوم یکدیگر را می‌دیدیم و به دیدن هم عادت کرده بودیم. چنان‌که من گاهی به خودم می‌گفتم که نیک می‌تواند مرد ایده‌ال من باشد.

نخستین علامت هشدار دهنده‌ای که من در نیک مشاهده کردم این بود که او همواره آزرده و خشمگین بود، آزردگی و خشم او نه تنها معطوف به رئیس او بود، بلکه تقریباً هر فرد فرادست‌تر از او و حتی همکارانش را نیز در برمی‌گرفت. ماجرا از عدم رضایت سرپرست نیک از کارهای محوله به او بود. در ابتدا من گمان می‌کردم که سرپرست او واقعاً فرد بدی است و نیک حق دارد که از او آزرده خاطر باشد، اما دو چیز در این باره مرا به تردید انداخت. نخست اینکه نیک نه تنها از سرپرست خود بلکه از دیگر همکارانش نیز شکایت داشت. به همین خاطر من به خودم گفتم شاید نقصی در کار نیک است که غالب افراد محیط کارش

از او رضایت ندارند و دوم اینکه نیک همه فکر و ذکرش این بود که چرا در محیط کار با او رفتار خوبی نمی‌شود و چرا برخلاف همقطارانش از مزایا و ترفیع‌های شغلی بی‌بهره مانده است. من متوجه شدم هربار که با هم هستیم نیک همچون یک قربانی فقط درباره ظلمی که در محل کارش بر او می‌شود، حرف می‌زند. چیزی که شنیدن مداوم آن برایم خسته‌کننده شده بود.

یکبار که من منصفانه به ارزیابی رفتار نیک پرداختم، متوجه شدم که رابطه با او چیز خاصی به زندگی من اضافه نکرده است. صادقانه بگویم که دیگر از دست او ناراحت و عصبانی بودم. ما غالباً با یکدیگر مرافعه می‌کردیم و هنگامی که من می‌خواستم ببینم این مرافعات از کجا نشأت گرفته است، می‌دیدم که اگر چه نیک ظاهراً حرف دلسوزانه درباره‌ی من به زبان رانده است، اما با کمی تعمق می‌شد زخم زبانی را که ماهرانه در آن تعبیه شده بود، به‌وضوح مشاهده کرد؛ چیزی که در نهایت مرا شدیداً ناراحت و نیک را عصبانی می‌ساخت. به‌طور مثال، نیک چیزی می‌گفت و یا کاری می‌کرد که به طور غیرمستقیم حکایت از این داشت که من اضافه‌وزن دارم و بایستی فکری به حال آن بکنم. او هیچ‌وقت چنین چیزی را صریح و بی‌پرده به من نمی‌گفت. در واقع نیک آدم صریحی نبود. در ظاهر او می‌گفت: «تو اصلاً چاق نیستی»، اما این جمله را به گونه‌ای می‌گفت که معنای دیگری می‌داد. به‌عنوان مثال، در جشن تولد من، نیک قبض پیش‌پرداخت دو ماه عضویت در یک باشگاه بدن‌سازی را به من هدیه کرد و گفت: «فکر بدی در این باره نکنی، هنوز هم می‌گویم که تو اصلاً چاق نیستی. فقط فکر کردم اگر بیشتر ورزش کنی، تناسب اندام بهتری خواهی داشت.» البته من به آن باشگاه بدن‌سازی رفتم، چرا که واقعاً نیک به من القا کرده بود که ظاهر زشتی دارم.

چیز دیگری شبیه به آن روزی اتفاق افتاد که من قرار بود فردای آن روز در جایی به ارائه مقاله‌ام بپردازم. به همین جهت از نیک خواستم که در برابر او سخنرانی خودم را تمرین کنم و او نظر خودش را درباره‌ی آن بیان دارد. پس از پایان سخنرانی تمرینی مزبور، نیک گفت: «کارت عالی بود و حالا اجازه بده

چیزی را به تو بدهم». او سپس به بیرون از خانه رفت و در برگشت کتابی را با عنوان «سخنرانی مؤثر در مجامع عمومی» در دست داشت. او سپس در حدود نیمی از کتاب را ورق زد و عناوین آن را برایم خواند و به‌طور جدی به من توصیه کرد که کتاب را بخوانم. لازم به گفتن نیست که این کار چقدر مرا در مورد نحوه سخنرانی‌ام در روز بعد نگران ساخت؛ چرا که من اصلاً وقتی برای خواندن آن کتاب نداشتم. آن شب در حالی خوابیدم که تمام اعتماد به‌نفسم را در مورد سخنرانی که فردا داشتم از دست داده بودم، اما آنچه تعجب‌آور بود، این بود که فردا پس از پایان سخنرانی، همه همکارانم به من گفتند: این از بهترین سخنرانی‌هایی بود که آنها تا به حال شنیده بودند.

من فکر می‌کنم که بروز اتفاقاتی نیز باعث شد که هر چه زودتر رابطه من و نیک پایان یابد. یکی از این اتفاقات ترفیع شغلی من بود که مرا به سطح ویراستار ارشد ارتقا می‌داد. من برخلاف نیک در محیط کاری از بازدهی بالایی برخوردار بودم. من از ترفیعی که گرفته بودم احساس بسیار خوبی داشتم، زیرا جوان‌ترین فردی بودم که تا به حال چنین ترفیعی را دریافت کرده بود. من به‌خوبی می‌دانستم که نیک از خبر ترفیع من خوشحال نخواهد شد. البته او مرا تحسین کرد و به من تبریک گفت؛ اما در کل می‌توانم نتیجه بگیرم که از ترفیع من ناراحت شده بود. او شروع به گفتن حرف‌های کنایه‌دار درباره‌ی ترفیع من کرد. به‌طور مثال گفت: «حتماً سرپرست تو به تو نظر بد داشته است» و یا اینکه: «اگر در محل کار من چنین ترفیعی را می‌گرفتی، حتماً همکارانت پشت سرت حرف‌هایی می‌زدند». اگر چه شنیدن چنین حرف‌هایی از جانب او مدت‌ها سبب ناراحتی من می‌شد، اما امیدوار بودم که به‌زودی مشکلات موجود در بین ما برطرف خواهد شد، اما این‌گونه نشد و نیک روزبه‌روز از موفقیتی که نصیب من شده بود، ناراحت و ناراحت‌تر می‌شد.

رابطه ما به‌طور ناگهانی قطع شد. آن زمان من با اولین بحران بزرگ کاری خود روبه‌رو شده بودم و برای آنکه کار خودم را در زمان تعیین شده به پایان ببرم،

مجبور بودم که دو روز آخر هفته (شنبه و یکشنبه) را تمام وقت کار کنم. نیک قبول کرد که مرا در انجام کارم کمک کند و من از اینکه او به کمک من می‌آمد و علاوه برآن تجربه‌های خودش را نیز در اختیار من قرار می‌داد، خیلی خوشحال شدم و از او سپاسگزاری کردم. کاری را که من به او محول کردم کار ساده‌ای بود. اشتباه از من بود که گمان می‌کردم او به قول خودش وفا خواهد کرد. صبح روز دوشنبه متوجه شدم که او همه اوراقی را که برای ویراستاری به او سپرده بودم به شیوه‌ای اشتباه ویراستاری کرده است. من از شدت ناباوری و ناراحتی مات و مبهوت شده بودم. همین باعث شد که من نتوانم در زمان تعیین شده کارم را تحویل دهم. من به نیک تلفن کردم و به او گفتم چرا با آن شیوه غلط ویراستاری کرده است؟ او گفت: «شما که سر ویراستار هستید و خودتان باید می‌گفتید که چه نوع ویراستاری را خواهان هستید و چون شما نگفتید من نیز آن نوع ویراستاری را که خودم می‌پسندیدم انجام دادم.» از شدت بهت و گیجی قدرت پاسخ دادن به او را نداشتم. گوشی تلفن به آهستگی از دست من افتاد به‌این ترتیب، در آن لحظه رابطه من نیز با او به پایان رسید. یکباره همه چیز درباره نیک برایم آشکار شد. او همه کارها را خراب می‌کرد و در پایان چنان وانمود می‌کرد که مقصر خود من بوده‌ام.

شخصیت تحلیل برنده

محبوب تحلیل برنده یا منفعل- مهاجم نسبت به همه چیز به‌ویژه مراجع قدرت نگرش منفی دارد. او از همان اوایل زندگی به گونه‌ای در قبال هرگونه تقاضا برای انجام کاری (به‌طور مثال در حیطه علمی، شغلی و اجتماعی و روابط بین فردی) به گونه‌ای انفعالی دست به مقاومت زده و به‌ندرت خشم خود را نسبت به مراجع قدرت به‌طور مستقیم ابراز داشته است و واقعیت این است که تحلیل برنده نسبت به مراجع قدرت احساسی کاملاً دوگانه دارد. او از یک سو نیاز به تایید و توجه از سوی مراجع قدرت دارد و از سوی دیگر می‌خواهد سعی کند که خود را از

مراجع قدرت، مستقل سازد و جرأت مخالفت با آنها را داشته باشد. نتیجهٔ این دوگانگی عاطفی این است که شخص تحلیل‌برنده خشم خود را به‌طور غیرمستقیم و به روش تخریب‌گرانه علیه دیگران به‌کار می‌گیرد. اگر شما در رابطه با چنین فردی قرار دارید، به‌ویژه اگر فردی شجاع، موفق و با اعتماد به نفس بالایی باشید، به احتمال زیاد هدف خوبی برای یک محبوب تحلیل برنده هستید.

در محیط کاری، شخصیت منفعل- مهاجم همچون یک کابوس جلوه می‌کند. به نظر می‌رسد که او از روی عادت از انجام دستورات رئیس خود طفره می‌رود یا در برابر انجام آن مقاومت می‌ورزد. او در ظاهر فردی بسیار مطیع به نظر می‌آید، اما در عمل مشاهده می‌شود که وظایف محول شده را از طریق به تعویق انداختن، انجام نمی‌دهد، فراموش می‌کند یا خراب می‌سازد. به عبارت دیگر چنین فردی در ظاهر به تقاضای شما «آری» می‌گوید و در عمل «نه» را به نمایش می‌گذارد. شخصیت منفعل- مهاجم، انجام کاری را مشتاقانه می‌پذیرد و سپس آن را انجام نمی‌دهد، یا آن را خراب می‌کند و یا آن را وقتی انجام می‌دهد که دیگر فایده‌ای ندارد. شما در رابطه عاطفی با چنین فردی بارها و بارها با چنین مواردی روبه‌رو خواهید شد. هرچند شخصیت منفعل- مهاجم در ظاهر خود را موافق چیزی نشان می‌دهد، اما در عمل مانع‌تراشی می‌کند و به‌طور مداوم می‌گوید که فراموش کرده است و یا اشتباهی که انجام داده، ناخواسته صورت گرفته است، اما با کمی دقت به‌خوبی مشخص می‌شود که او به‌طور عمدی فراموش کرده و خودخواسته مرتکب اشتباه شده است. و به همین دلیل می‌توان گفت که شخصیت منفعل- مهاجم در حیطه کار و ارتباط یک خراب‌کار واقعی است.

حتی اگر یک فرد منفعل- مهاجم به رئیسش یا افرادی که گمان می‌کند مرجع قدرت به‌شمار می‌روند نیز لبخند بزند، باید بدانید که سطحی است و غالباً او از این‌گونه افراد ناراحت و خشمگین است، با آنها بحث و مرافعه دارد و هرجا که بتواند به‌ویژه نزد همکاران، دوستان نزدیک و یا همسرش از آنها بدگویی می‌کند. در صورتی که به این فرد اخمو و خشمگین بگویید که چگونه بازدهی کارش را

افزایش دهد و یا چگونه تعارضاتش را با دیگران حل کند، به‌شدت با شما مخالفت می‌ورزد؛ زیرا احساس می‌کند که شما علت مشکل را اشتباهی گرفته‌اید، او را درک نمی‌کنید و حق را به جانب او نمی‌دهید. اگر شما با اشاره به ماهیت شخصیت او، یعنی تناقض میان آنچه او ادعا می‌کند و آنچه انجام می‌دهد، به نواقص کار او در حیطه‌کاری و روابطش با دیگران اشاره کنید، به‌شدت خشمگین شده و کینه شما را به دل می‌گیرد. بنابراین، هرگاه گلایه‌ها و شکایات او را بی‌اساس بدانید، او از خود واکنش نشان خواهد داد، به‌گونه‌ای که گویا شما به غلط یک قربانی را با یک ظالم اشتباه گرفته‌اید.

فرد تحلیل برنده همواره از رؤسا، والدین یا حتی افرادی که به آنها عشق می‌ورزد نیز گلایه و شکایت دارد و معمولاً چنین وانمود می‌کند که تحت ظلم و ستم آنها قرار گرفته است. او در برابر افراد مزبور از کردهٔ خود اظهار پشیمانی می‌کند، اما در پشت سر آنها، خود را محق و آنها را ناحق جلوه می‌دهد، چنین افرادی تمایل دارند دیگران را افرادی بی‌کفایت، ظالم، بی‌انصاف و همچنین آنها را افرادی که تمایلی به تأیید ویژگی‌های مثبت و حُسن انجام کار آنها را ندارند، ارزیابی کنند. آنها احساس می‌کنند که هیچ فردی واقعاً آنها را درک نمی‌کند. آنها ماشین شکایت و ناله هستند و هرگونه ناکامی در حیطه‌کاری و ارتباطی خود را به گردن دیگران می‌اندازند. شخصیت منفعل- مهاجم را به درستی می‌توان به کندویی از خصومت و رنجیدگی که در ظاهر خود را معصوم و پاک نیت جلوه می‌دهد، تشبیه کرد.

یکی از جنبه‌های بارز و ناخوشایند شخصیت منفعل- مهاجم، تمایل مزمن او به بی‌اهمیت انگاشتن و کم‌ارج شمردن موفقیت‌ها و پیشرفت‌های اطرافیان است. او همواره با هر فردی که گمان کند از خودش عملکرد بهتری دارد، وارد رقابت و ستیزه می‌شود. به‌طور مثال اگر همکارانش ترفیع بگیرند و او از این ترفیع بی‌نصیب بماند، پشت سر آنها خواهد گفت که آنها پارتی‌بازی کرده‌اند یا رشوه داده‌اند، یا اینکه فضا را برای پیشرفت آنها باز کرده‌اند. در مقابل درباره خودش

خواهد گفت که رؤسا و سرپرستان بی‌کفایت او توقع دارند که او کار زیادی انجام دهد بدون آنکه از او قدرشناسی کنند. و یا عنوان می‌کند که آنها از او خوش‌شان نمی‌آید.

یکی از مشکل‌زاترین جنبه‌های شخصیت منفعل- مهاجم تمایل درونی او به خراب‌کاری در حیطه شغلی و ارتباطی است. البته او با آنکه در ظاهر نشان می‌دهد که صمیمانه قصد پیشرفت کار یا رابطه را دارد، اما در عمل تمام طرح‌های سرپرست یا همسرش را در حیطه‌های مزبور به بن‌بست می‌کشاند. شما از همسر یا کارمند منفعل- مهاجم خود این انتظار را داشته باشید که اصلی‌ترین وظیفه‌اش را فراموش کند، کارش را با کیفیت پایینی انجام دهد، هنگامی که از او می‌خواهید زودتر در جایی حاضر شود، دیر کند و یا کاری را به عمد خراب می‌کند تا شما انجام دوباره آن را از او نخواهید. البته از آنجایی که آنها خراب‌کاری‌های مزبور را با حالتی معصومانه و غیرعمد انجام می‌دهند، خشم گرفتن برآنها قدری مشکل‌زاست، اما به مرور زمان خراب‌کاری‌های مداوم آنها غیرقابل تحمل می‌گردد. شما هر چه بیشتر و بیشتر با چنین فردی وارد تعامل کاری یا عاطفی شوید، عصبانی و عصبانی‌تر خواهید شد. در اینجا یک راز نهفته است: «فردی که تعامل با او، شما را دچار احساس نقصان، ضرر و زیان می‌کند، یک فرد منفعل- مهاجم است تا وقتی که خلاف آن را اثبات کند.»

شکل‌گیری شخصیت منفعل- مهاجم

شاید شما از خودتان بپرسید چه عواملی سبب می‌شود تا فردی به اختلال شخصیت منفعل- مهاجم دچار شود. اگر چه عوامل گوناگونی در این باره دخالت دارند (عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی)، اما به نظر می‌رسد که نحوه تعامل کودک با والدین، بزرگترین نقش را در شکل‌گیری رفتار منفعل- مهاجم ایفا می‌کند.

احتمال می‌رود شخصیت منفعل- مهاجم در دوران کودکی به‌خوبی مورد

توجه، مراقبت و محبت قرار گرفته باشد و احتمالاً در ابتدا هیچ مشکلی در رابطه میان کودک و والدین وجود نداشته است، اما در جایی از این رابطه، این احساس به کودک دست داده است که دیگر به او محبت و توجهی نمی‌شود و به‌دنبال آن، والدین خود را افراد بی‌انصاف و ظالم قلمداد کرده است. این تغییر غالباً با تولد فرزند دیگر خانواده به‌وجود می‌آید: چرا که اکنون، والدین محبت و توجه تمام وقت خود را از کودک قبلی برگرفته و به سمت فرزند تازه تولد یافته خود معطوف می‌دارند. در چنین وضعیتی به احتمال زیاد کودک بزرگتر احساس خشم و وانهادگی خواهد کرد. همچنین ممکن است که او توقع والدین خود را برای کسب استقلال بیشتر و حتی سپردن برخی از کارهای منزل به خود را بسیار ظالمانه و غیرمنطقی تلقی کند. آنگاه او این‌گونه نتیجه می‌گیرد که مراجع قدرت (به‌طور مثال والدین، معلم، رئیس و...) افرادی ظالم، بی‌انصاف، غیرمنطقی و احتمالاً بی‌کفایت هستند، اما شخصیت منفعل - مهاجم به جای آنکه خشم و یا هر کدام از افکار مزبور را به‌طور مستقیم به والدین خود ابراز کند، یاد می‌گیرد که عدم رضایت و عدم توافق خود را به‌صورت غیرمستقیم به آنها ابراز دارد. شاید این شیوه از ابراز افکار و احساسات بدین خاطر باشد که او گمان می‌کند والدینش افرادی خطرناک، خشن و کینه‌توز هستند. بنابه دلایلی او به خودش این پیام را می‌دهد: «دلخوری و عدم موافقت خود را به‌طور مستقیم ابراز نکن و یا آن را در خودت نگهدار و به‌طور غیرمستقیم آن را به‌صورت جملات کنایه‌دار و یا مقاومت در انجام کاری که از تو می‌خواهند، نشان بده.» بنابراین، هنگامی که مادرش انجام کاری را به او دستور می‌دهد او در ظاهر نشان می‌دهد که بسیار مایل به انجام آن است، اما در نهایت آن را خراب می‌کند یا آن را به‌خوبی انجام نمی‌دهد و یا آن را در زمان لازم به پایان نمی‌رساند و در تمام این مدت نیش و کنایه می‌زند و همین‌طور از غیرمنطقی و احمقانه بودن دستور مزبور ناله می‌کند.

در برخی موارد، بزرگسالان دچار اختلال شخصیت منفعل - مهاجم، در کودکی والدینی داشته‌اند که تلاش آنها را برای ابراز نظر و کسب استقلال به

شدت درهم کوبیده‌اند. شاید به نظر والدین آنها، ابراز نظر و تلاش برای کسب استقلال از سوی یک کودک، عمل بسیار ناپسندانه و غیرقابل قبولی بوده است. بنابراین، افراد منفعل - مهاجم در بزرگسالی نیز به‌این نتیجه می‌رسند که تنها راه ابراز همه‌ی رنجش‌ها و خشم‌های سرکوب شده، تخریب غیرمستقیم دیگران، به‌ویژه افراد صاحب قدرت است.

شخصیت منفعل- مهاجم به عنوان شریک زندگی

اگر شما با فردی منفعل - مهاجم وارد رابطه عاطفی شده‌اید، احتمالاً شما همواره در میان گیجی، سردرگمی، خشم و تردید به خود، در حال نوسان هستید. در غالب موارد تعامل عاطفی با فرد منفعل - مهاجم شما را دچار احساس گیجی، سردرگمی و خشم خواهد کرد. همسر شما هیچ‌گاه به‌طور عمد به شما آسیب نمی‌رساند، او هنگامی که با لبخند از شما انتقاد می‌کند و شما را به سختی آزرده می‌سازد، در ظاهر قصد کمک به شما را دارد.

تخریب غیرمستقیم و بدخواهانه فرد منفعل - مهاجم چیزی است که رابطه با او را برای شما بسیار خطرناک و سمی می‌سازد و احتمالاً او آن فردی نیست که شما آرزو داشته باشید زندگی خود را کنار او بگذرانید.

دوست داشتن یک فرد تحلیل برنده مانند دوست داشتن یک کودک لجوج و سرکش است. احتمالاً شما از غرولند و زخم‌زبان‌های محبوب منفعل - مهاجم خود به ستوه آمده‌اید؛ به‌ویژه هنگامی که از او می‌خواهید کاری را انجام دهد یا قاعده‌ای را رعایت کند. به‌طور مثال هنگامی که از او می‌خواهید در انجام کاری واجب به شما کمک کند، او پس از دادن پاسخ مثبت، چهره درهم می‌کشد، غرغر می‌کند و در نهایت کار را به اشتباه انجام می‌دهد. نتیجه اینکه شما در نهایت درس عبرت می‌گیرید که دیگر از او تقاضای کمک نکنید و خودتان به تنهایی کارتان را انجام دهید. همچنین ممکن است محبوب شما عنوان کند که تقصیر از شما است که به‌طور دقیق طریقه انجام کار مزبور را برایش تشریح نکرده‌اید.

شاید سخت‌ترین رابطه با شخصیت منفعل - مهاجم این حقیقت باشد که او هیچ‌گاه به‌طور مستقیم احساسش را با شما در میان نمی‌گذارد. او به ظاهر لبخند می‌زند، سر تکان می‌دهد، موافقت می‌کند و به نظر می‌رسد که با شما همراه است، اما او در درون خود، از شما ناراحت است و شما را در هیبت والدی غیرمنطقی یا دیگر مرجع قدرت می‌بیند که بایستی در برابر خواستهٔ او مقاومت کند. چنین محبوبی از ناکامی شما به‌طور پنهانی احساس خوشحالی می‌کند و اگر طرح‌های شما با بن‌بست مواجه شود، خرسند می‌گردد.

اگر شما با فردی تحلیل برنده وارد رابطه عاطفی شده‌اید، انتظار داشته باشید که از احساس عزت‌نفس شما کاسته شود. چنان‌که در مورد لیندا، در ابتدای این فصل دیدیم، محبوب شما نیز ممکن است با لبخند چیزی به شما بگوید یا کادویی به شما بدهد، اما در واقع قصد این را داشته باشد که انگشت برروی نقطه ضعف شما بگذارد. بنابراین، هنگامی که محبوب شما آگهی ویژه کم کردن وزن یا مقاله‌ای پیرامون رابطه زناشویی مطلوب را به شما نشان می‌دهد و یا هنگامی که سن، وزن واقعی و یا مدرک تحصیلی شما را در میان جمع افشا می‌کند، از پیش به خوبی می‌داند که با این کار که ظاهراً عیبی در آن نیست، شما را به‌قدر کافی آزار خواهد داد، اما او پس از دیدن ناراحتی شما با ظاهری شگفت‌زده می‌گوید: «اُه کاملاً فراموش کرده بودم که تو نسبت به این مسئله حساس هستی. من واقعاً قصد نداشتم که تو را ناراحت کنم.» هرچند که شما در نهایت به ماهیت او پی‌می‌برید، اما شاید در ابتدا به‌خودتان می‌گویید که چرا در این باره زیاد حساسیت دارید و به‌خاطر آن به محبوب خود سخت می‌گیرید.

همچنین شخصیت منفعل - مهاجم ممکن است در زمینه رابطه جنسی نیز مشکل‌زا باشد. او ممکن است از رابطه‌جنسی به عنوان سلاحی برای آزار شما استفاده کند و احساس لذت از رابطه جنسی را در شما زایل سازد. به‌طور مثال ممکن است او بارها دچار انزال زودرس شود و یا از رسیدن به ارگاسم بازمانده و در این صورت به‌طور غیرمستقیم و با گوشه و کنایه شما را در این‌باره مقصر

قلمداد کند. البته انزال زودرس و یا عدم تجربه ارگاسم از ویژگی‌های شخصیت منفعل- مهاجم نیست، بلکه بیشتر این ناهمخوانی در پاسخ جنسی، عدم مشارکت فعال در رابطه جنسی و یا خودداری از رابطه‌جنسی به منظور گرفتن انتقام و آزار شریک جنسی است که می‌توانند برخاسته از اختلال شخصیت منفعل- مهاجم باشد.

محبوب تحلیل برنده شما نسبت به شما و رابطه با شما احساس دوگانه‌ای دارد. از یک سو به شما علاقمند است و نسبت به شما تا حدی احساس تعهد می‌کند و از سوی دیگر احساس می‌کند که تحت سلطه شما قرار دارد و شما با او رفتار خوبی ندارید و از سوی شما مورد تأیید قرار ندارد. این احساسات احتمالاً ربطی به شما ندارد و صرفاً حکایت از واکنش‌های دیرینه محبوب شما نسبت به والدینش در دوران کودکی دارد. از آنجایی که محبوب شما با توجه به تجربه خود در دوران کودکی قادر به ابراز مستقیم احساسات خود نسبت به شما نیست، آن را در قالب مقاومت و خراب‌کاری به نمایش می‌گذارد. در رابطه عاطفی با فرد منفعل- مهاجم شما به‌طور مداوم، حیرت‌زده و خشمگین خواهید بود.

چرا من مجذوب افراد تحلیل برنده می‌شوم؟

چه اشکالی در من وجود دارد که مجذوب فرد ذاتاً تحلیل برنده شده‌ام؟ چگونه من در اولین برخورد مجذوب او شده‌ام؟ آیا من در رفتار او چیز مجذوب‌کننده‌ای دیده‌ام؟ اگر شما مجذوب فردی منفعل- مهاجم شده‌اید، شما وارد رابطه عاطفی با فردی شده‌اید که:

- به گونه‌ای انفعالی از برآوردن خواسته شما سرباز می‌زند.
- همواره گلایه از این دارد که شما و افراد دیگری او را واقعاً درک نکرده و قدر او را نشناخته‌اید.
- غالباً بداخلاق و اهل بحث و جدل است.

- غالباً از مراجع قدرت شکوه دارد و نسبت به آنها خشمگین است.
- نسبت به موفقیت‌ها و کامیابی‌های شما احساس رنجش و حسادت می‌کند.
- ناکامی‌های خود را بزرگ جلوه می‌دهد.
- در میانه اطاعت و سرکشی در حال نوسان است.
- غالباً کاری می‌کند یا حرفی می‌زند که موجب خفت و خواری شما می‌شود، اما اظهار می‌دارد که ناخواسته بوده و هیچ قصد بدی نداشته است.

بحث پیرامون اینکه چگونه و چرا شما مجذوب فردی منفعل- مهاجم شده‌اید، بحثی کوتاه خواهد بود. چرا؟ زیرا دوست داشتن افراد منفعل- مهاجم کار ساده‌ای نیست و غالباً نشانه‌های اختلال شخصیت آنها در همان ابتدای آشنایی ما را از ورود به رابطه عاطفی با آنها برحذر می‌دارد. این افراد چنان پر از نیش وکنایه و آزار هستند که نمی‌توان آنها را دوست داشت.

در بسیاری موارد شاید شما به دلیل ظاهر زیبا و آراسته و روحیه شوخ‌طبع فرد تحلیل برنده مجذوب او شده‌اید. چنان‌که در مورد لیندا مشاهده کردید، روحیه دلقک و شوخ‌طبع و همچنین ظاهر زیبا و آراسته نیک کافی بود که لیندا با او وارد رابطه عاطفی شود. به یاد داشته باشید که شناسایی شخصیت منفعل- مهاجم نیز به مانند دیگر انواع اختلال شخصیت، جز در موارد شدت یافته آن، در برخورد اول بسیار دشوار است. افراد منفعل- مهاجم غالباً در تعامل خود با دیگران ظریف و زیرکانه عمل می‌کنند. آنها عادت دارند که به گونه‌ای انفعالی نیازهای خود را از طریق دیگران و محیط برآورده سازند. بنابراین، آنچه که در ابتدا در شخصیت منفعل- مهاجم شوخ‌طبعی جلوه می‌کند، بعدها خود را در قالب نهان‌کاری و مکاری به نمایش می‌گذارد.

در برخی موارد، بعضی از ما به عنوان یک دلسوز و حامی وارد رابطه عاطفی

با فرد منفعل- مهاجم می‌شویم تا او را از رنج‌هایی که در محیط خانواده متحمل شده یا در محل کار بر او وارد شده است، رهایی بخشیم. ما در ابتدا تمایل به این باور داریم که این فرد از سوی رؤسا و همکارانش مورد ظلم و ستم و تبعیض واقع شده است. همچنان‌که ما باور داریم که والدین او به او ظلم بسیار کرده‌اند، ما می‌خواهیم باور کنیم که تنها چیزی که این فرد نیاز دارد، فردی است که او را دوست بدارد، درک کند و به مراقبت از او بپردازد. ما دل خود را به این خوش می‌سازیم که سرانجام، این فرد بیچاره، محبوب دلخواه خود را یافته است. غافل از اینکه ما نیز در نهایت به یکی از عوامل بدبختی مورد ادعای فرد تحلیل برنده تبدیل خواهیم شد.

همچنین این امکان نیز وجود دارد که چیزی آشنا و خوشایند در منفی‌گرایی، بداخلاقی و خشم فرد منفعل- مهاجم برای ما وجود دارد. اگر شما در خانواده‌ای رشدیافته باشید که با اخم و خشم و طعنه و کنایه، رفتار شما را مورد انتقاد قرار می‌دادند، بنابراین شما عادت کرده‌اید که همواره به اصطلاح «دست به عصا» راه بروید و در فضای میان احساس خشم نسبت به محبوب خود و سپس احساس گناه از اینکه درباره محبوب خود دچار سوءتفاهم شده‌اید، نوسان یابید. البته باید گفت که برقراری رابطه عاطفی با فرد منفعل- مهاجم به قصد درمان و اصلاح او از همان آغاز محکوم به شکست است. به یاد داشته باشید که چنین فردی نیاز به این دارد که همه را افرادی بی‌انصاف و قدرنشناس ببینید. او نیاز دارد که از طریق تخریب غیرمستقیم دیگران، احساسات نهفته در درون خود را ابراز دارد. به‌طورکلی این سبک از زندگی در همان بدو ورود او به دوران بزرگسالی در او نهادینه شده است.

بسیار مشکل است تصور کنیم که فرد سالمی بتواند یک فرد منفعل- مهاجم را برای برقراری رابطه عاطفی انتخاب کند. اگرچه روحیه شوخ‌طبع و دلقک او می‌تواند در ابتدا خوشایند و سرگرم‌کننده باشد، اما بی‌تردید پس از برقراری رابطه عاطفی با او، نظر شما نسبت به او از زمین تا آسمان تغییر خواهد کرد.

زندگی مشترک با فرد منفعل- مهاجم

اگر با یک فرد منفعل- مهاجم وارد یک زندگی مشترک شده‌اید چه کار باید بکنید؟ آیا امیدی وجود دارد؟

آیا می‌توان به‌اصلاح او امید داشت تا بدین ترتیب، به نشاط و شادی شما آسیب کمتری وارد سازد؟ ما نیز مانند دیگر روان درمانگران که شمار زیادی از چنین افرادی را تحت درمان داشته‌اند، باید به شما بگوییم که اصلاح این‌گونه افراد کار سختی است. اگر علائم اختلال همسر شما چندان شدید نباشد، ممکن است شما تا حد زیادی خودتان را با رفتارهای او تطبیق داده باشید، اما اگر علائم اختلال او بسیار شدید باشد (به‌طور مثال، به‌طور مداوم از شما انتقاد کند و گوشه و کنایه بزند، به‌عدم انجام وظایف اساسی با توسل به دلایل مختلف، تنبیه شما از طریق عدم ابراز عشق و علاقه اقدام کند) بایستی که از رابطه با او همچون باد فرار کنید. زندگی مشترک با آن دسته از افراد منفعل- مهاجم که اختلال آنها شدت زیادی داشته باشد، بدبختی بزرگی است. بنابراین، اگر تعهد به زندگی با چنین فردی را دارید، لطفاً هر چه زودتر با یک فرد متخصص در زمینه مشکلات زوجین به مشاوره بپردازید.

اما اگر شما آدم به اصطلاح پوست کلفتی هستید که غرولند و انتقادات همسرتان تأثیری برروی شما نمی‌گذارد، یا اینکه رفتار تحلیل برنده همسرتان موقتی است و آسیب چندانی در برندارد به توصیه‌هایی که در پی می‌آید به دقت توجه کنید:

هنگامی که با فردی تحلیل برنده زندگی می‌کنید، بسیار اتفاق می‌افتد که شما از دریچه چشم او به ارزیابی خود بپردازید و خود را فردی بی‌کفایت، مستبد و پرتوقع تلقی کنید. برای مقابله با این معضل، شما بایستی که مهارت لازم را در شناسایی سریع رفتارهای برخاسته از اختلال شخصیت او به دست آورده و متوجه شوید که رفتارهای ناخوشایند او مربوط به شما نیست. در واقع رفتارهای

ناخوشایند همسر شما از دوگانگی عاطفی شدید او نسبت به والدین و اضطراب او از ابراز مستقیم احساسات منفی حکایت دارد. بنابراین، هنگامی که همسرتان از طریق اجتناب انفعالی یا خراب‌کاری در برابر انجام تقاضای شما مقاومت می‌کند، اگر شما بتوانید او را همچون کودکی ببینید که در قبال تقاضای والدینش به شیوه‌های انفعالی دست به مقاومت می‌زند، به آرامش روحی شما کمک خواهد کرد. همچون جیغ و داد یک کودک دو ساله، فرد منفعل- مهاجم نیز از طریق رفتارهای ویژه خود سعی می‌کند تا از طریق کنترل دیگران نیازهای خود را برآورده سازد. اگر از چنین دیدگاهی به جیغ و داد همسرتان نگاه کنید، احتمالاً به جای آنکه نسبت به او خشمگین شوید، با او احساس همدلی خواهد کرد. چنین دیدگاهی به شما کمک می‌کند که فاصله هیجانی خود را از او حفظ کرده و از سرزنش خود اجتناب کنید.

حد و مرزهای قاطعانه‌ای را برای او تعیین کنید

هنگامی‌که با فردی منفعل- مهاجم زندگی می‌کنید، شما برخی رفتارهای او را می‌توانید تحمل کنید و برخی را نه. بنابراین، خواسته‌های غیرقابل گذشت خود را به‌طور صریح و قاطعانه با او در میان بگذارید و از او بخواهید که حتماً آنها را رعایت کند. به‌طور مثال در صورتی که رفتارهای ناخوشایند او در محل کارش سبب اخراج او گردد، شاید شما مایل نباشید که به زندگی مشترک با او ادامه دهید. ممکن است شما قاطعانه از او بخواهید که هیچ‌گاه کودکان و اعضای خانواده شما را وارد اختلاف میان شما و خودش نکند (به‌طور مثال، فراموش کند که بچه‌ها را از مدرسه بیاورد یا هنگامی که مادرتان به خانه شما می‌آید به او بگوید از دیدنش بیزار است). حتی ممکن است شما از او بخواهید که حق توهین و تحقیر شما را چه به صورت کلامی و غیرکلامی ندارد؛ حتی اگر بعد از توهین و تحقیر شما اظهار دارد که عمدی در این کار نداشته است، برای شما قابل قبول نیست؛ زیرا آنچه برای شما اهمیت دارد این است که از این پس چه به صورت

عمدی یا غیرعمدی، نباید مورد توهین و تحقیر او واقع شوید. بنابراین، هر چه زودتر برای همسر منفعل- مهاجم خود روشن سازید که کدامیک از رفتارهای او برای‌تان قابل تحمل و کدامیک غیرقابل تحمل است. در صورتی که شدت اختلال شخصیت همسرتان به حدی باشد که قادر به رعایت توقعات شما نباشد، آنگاه متأسفانه شما بایستی تصمیمی جدی درباره ادامه رابطه خود با او بگیرید.

روان‌درمانی به‌ندرت مؤثر واقع می‌شود

هنگامی‌که شما همسر خود را به درمانگر ارجاع می‌دهید، انتظار داشته باشید که همسر شما به شیوهٔ خاص خودش (منفعل- مهاجم) به روان‌درمانی پاسخ دهد. به‌طور مثال تعجب نکنید اگر همسر شما در برخی از جلسات درمان غیبت کند. و همچنین انتظار برخی غرولندها در مورد درمان را از سوی او داشته باشید (به‌طور مثال: «من اطمینان دارم که تو مرا به روان‌درمانی فرستادی تا خودت را تبرئه و مرا مقصر بدانی و بدین ترتیب احساس بهتری نسبت به خودت داشته باشی»).

هنگامی‌که افراد تحلیل برنده به‌طور واقعی نیز اقدام به درمان می‌کنند، غالباً بیماران خوشایندی برای درمانگران خود به شمار نمی‌روند و از سوی دیگر درمانگران‌شان را متهم به ناکارآمدی می‌کنند و مسئولیت عدم درمان خود را بردوش آنها می‌گذارند. به احتمال قوی همسر شما در طی درمان بارها به طور انفعالی، احتمالاً شما را تحت فشار قرار می‌دهد تا شاید شما از اصرار به درمان و بهبود او صرف‌نظر کنید و بدین ترتیب رابطه با شما را دوباره به حالت سابق برگرداند، اما شما قاطعانه انتظار خود را از داشتن یک رابطه سالم و تداوم حضورش در درمان را به او اعلام کنید.

خشم و رنجش او نسبت به مراجع قدرت را مورد تأیید قرار ندهید

برای یک همسر منفعل- مهاجم هیچ چیز بهتر از آن نیست که شما دیدگاه منفی او را نسبت به مراجع قدرت مورد تایید قرار دهید، اما شما مراقب باشید که هیچ‌گاه

به شکایات او از رؤسا یا سرپرستانش که آنها را به‌طور مثال افرادی ظالم، بی‌انصاف، غیرمنطقی، غیرقابل اطمینان قلمداد می‌کند، مهر تأیید نزنید. همچنین با این عقیده او مبنی براینکه آن دسته از همکارانش که از موفقیت شغلی بیشتری نسبت به او برخوردار هستند، به علت داشتن پارتی یا چاپلوسی نزد رؤسا و سرپرستان‌شان بوده است، توافق نکنید. همواره به یاد داشته باشید که همسر شما از طریق عینک بدبینی یک کودک به نیّت‌های دیگران نگاه می‌کند و گمان می‌کند که دیگران نیز (از جمله شما) همچون والدینش تقاضای غیرمنطقی از او دارند. البته این امکان نیز وجود دارد که با امتناع شما از همراهی با خشم و بدبینی او نسبت به دیگران، به‌ویژه مراجع قدرت، با افزایش رفتارهای ناخوشایند او که به منظور تنبیه شما صورت می‌گیرد، روبه‌رو شوید.

زمان ترک رابطه

برخلاف دیگر انواع اختلال شخصیت که در این کتاب به آنها پرداخته شده است، احتمال اینکه فرد منفعل- مهاجم در صورت قطع رابطه با او، اقدام به آسیب‌رسانی و آزار شما کند، بسیار کم است. شاید شما به دنبال افزایش حس تنهایی و کاهش تدریجی احساس عزت‌نفس خود، کم‌کم به این نتیجه برسید که ادامه زندگی با او غیرممکن است، یا اینکه به دنبال تحقیر شما در یک جمع، ناگهان به قطع رابطه با او اقدام کنید. یا شاید شما بامطالعه این فصل از کتاب حاضر، به این دریافت رسیده باشید که شدت اختلال شخصیت همسر شما به حدی است که ادامه رابطه با او، صدمات روحی سختی را بر شما وارد خواهد ساخت.

هرگاه بنا به هر دلیلی قصد قطع رابطه با همسر منفعل- مهاجم خود را داشتید، برای خودتان به‌طور صریح؛ روشن سازید که چرا بیش از این قادر به تحمل رفتارهای تحلیل برنده او نیستید. علاوه بر این، شما بایستی در موقعیتی قرار داشته باشید که جدایی شما از او وابسته به تصمیم او نباشد. در غیر

این‌صورت، ممکن است که او بنابر ویژگی شخصیتی که دارد موانعی بر سر راه تصمیم شما به جدایی ایجاد کند (به‌طور مثال، عدم امضای اوراق طلاق.) لازم به ذکر است که قبل از اقدام به جدایی، دوستان و خانوادهٔ خود را در جریا ن بگذارید تا با حمایت از شما، روند جدایی هر چه سریع‌تر و راحت‌تر انجام پذیرد.

در نهایت باید گفت که در طی روند جدایی، از آنجایی که همسر شما با توجه به شخصیت مقاوم و لجباز خود احتمالاً با شما همکاری لازم را نخواهد کرد، بایستی که شما از صبر و شکیبایی بالایی برخوردار باشید. در ضمن پس از جدایی نیز هیچ تعجب نکنید اگر همسر سابق شما جریان جدایی شما از خودش را به گونه‌ای وارونه و تحریف شده، برای دوستان و آشنایان مشترکی که دارید، به تصویر کشیده باشد.

خلاصه

اگر با فردی اخمو، شکوه‌ای، ناله‌ای که گاه همچون یک کودک به لجبازی با شما می‌پردازد، آشنا شده‌اید یا زندگی می‌کنید، به احتمال زیاد این فرد به اختلال شخصیت منفعل- مهاجم دچار است. از ویژگی‌های بارز چنین فردی این است که بسیار آرام و زیرکانه نشاط و شادمانی شما را به تحلیل می‌برد و هرگاه که به‌طور جدی علیه رفتارهای ناخوشایندش اعتراض کنید، به سرعت حالت یک قربانی را به خود می‌گیرد تا شما را بر سر رحم آورد. همواره به یاد داشته باشید که زندگی با فرد منفعل- مهاجم عزت‌نفس شما را تخریب خواهد کرد.

بخش ۳

محبوب‌های مضطرب کناره‌گیر و نیازمند

محبوب هراسان

شخصیت اجتنابی

محبوب چسب

شخصیت وابسته

محبوب سرسخت

شخصیت وسواسی- جبری

محبوب محزون

شخصیت افسرده

فصل ۱۲

محبوب هراسان[1]



شخصیت اجتنابی[2]

ویژگی‌های شخصیت اجتنابی

- به سبب هراس از انتقاد، عدم تایید یا طرد، از فعالیت‌هایی که نیاز به تعامل با افراد زیادی داشته باشد، اجتناب می‌کند.
- جز با افراد خاصی که از آنها خوشش می‌آید، مایل به ارتباط با فرد دیگری نیست.
- به سبب احساس شرم و یا ترس از تمسخر، از بیان دنیای درون خود حتی به افرادی که با آنها رابطه نزدیک و صمیمانه نیز دارد، خودداری می‌کند.
- در موقعیت‌های اجتماعی همواره به این فکر می‌کند که مبادا مورد انتقاد یا طرد واقع شود.
- به سبب احساس بی‌کفایتی، از حضور در موقعیت اجتماعی جدید اجتناب می‌ورزد یا در صورت حضور در آن، احساس ناراحتی می‌کند.
- به سبب احساس کهتری، خود را فاقد مهارت اجتماعی لازم می‌داند.
- غالباً به خاطر اجتناب از احساس شرمندگی، از ورود به فعالیت‌های جدید و ناشناخته اجتناب می‌ورزد.

---

1. Scared Partner
2. Avoidant Personality

اگر محبوب کنونی شما دارای برخی از ویژگی‌های فوق است، به احتمال زیاد شما با فردی که اساساً از ایجاد رابطه هراس دارد، وارد رابطه عاطفی شده‌اید. شاید شما تا به حال متوجه شده باشید که محبوب شما عمیقاً از اینکه مورد انتقاد یا طرد واقع شود هراس دارد و شاید هم خود شما برای ایجاد صمیمت بیشتر با او که غالباً سرد و منزوی جلوه می‌کند، دچار مشکل شده باشید. اگر شما به این نتیجه رسیده باشید که محبوب شما فردی است که عمیقاً از برقراری روابط نزدیک هراسان است، به احتمال قوی او بنابه تشخیص روان‌شناسان به ***اختلال شخصیت اجتنابی*** دچار است. داستان جسیکا را بخوانید تا با ویژگی‌های شخصیت هراسان بیشتر آشنا شوید.

داستان جسیکا[1]

اولین بار «گری[2]» را در یک شرکت که در آن به عنوان برنامه‌ریز کامپیوتر مشغول به کار بودم، دیدم. او ظاهر آرام و دل‌چسبی داشت و در کابینی که محل کار من بود، مشغول به‌کار شد. او در آغاز جاذبه خاصی برای من نداشت و پس از مدتی توانستم چیزهایی را درباره‌ی او بدانم. او فرد ساکتی بود و با من زیاد حرف نمی‌زد. در واقع اگر من سر صحبت را با او باز نمی‌کردم، اطمینان دارم که او هیچ‌گاه با من وارد مکالمه نمی‌شد. اکنون که به آن زمان فکر می‌کنم، به یاد ندارم که حرف زدن او با فردی را دیده باشم. گری فرد درونگرایی بود و این ویژگی او را از ارتباط با فرد دیگری باز می‌داشت. او هر روز پشت میز کارش می‌نشست و با هیچ فردی وارد ارتباط نمی‌شد. من در ابتدا به او فقط سلام می‌کردم که بعدها منجر به مکالمه‌های کوتاهی شد. اوایل به‌نظر می‌آمد که از ارتباط با من احساس خوبی ندارد و حتی از تماس چشمی با من نیز اجتناب می‌کرد.

با گذشت زمان او بیشتر و بیشتر با من وارد مکالمه شد و دوستی کاری میان ما

---

1. Jessica

2. Gerry

شکل گرفت. ما غالباً درباره فیلم‌های سینمایی که هر دو به آن علاقه زیادی داشتیم، حرف می‌زدیم. در آن زمان از آنجایی که من به تازگی و به خاطر ضرورت شغلی به منطقه جدیدی نقل مکان کرده بودم و به‌طور کلی زیاد اهل بیرون رفتن از خانه نبودم، دوستان زیادی نداشتم. من فقط تعدادی دوست خوب در محیط کار و باشگاهی که در آن ورزش می‌کردم، داشتم و تلاش می‌کردم تا شبکه روابط اجتماعی خودم را گسترش بیشتری دهم و در صورت امکان با مردی وارد رابطه عاطفی شوم، اما گری از آن دسته مردانی نبود که من حتی فکر رابطه عاطفی با او را بکنم. تا اینکه یک روز گری از من تقاضا کرد که با هم به دیدن فیلمی که مورد علاقه هر دو نفر ما بود، برویم. من که به او به عنوان یک دوست نگاه می‌کردم، بدون تردید به او پاسخ مثبت دادم. آن روز او فرد ساکت و کمرویی بود و در تمام مدتی که با هم بودیم نوعی حالت ناآرامی در او دیده می‌شد. من خیلی سعی کردم تا او احساس راحت‌تری از بودن با من داشته باشد. بنابراین، شروع به صحبت با او کردم و چیزهای زیادی از او پرسیدم. آن روز من خسته و کوفته از تلاشی که برای به حرف آوردن او و ایجاد فضایی دل‌چسب کرده بودم به خانه آمدم. از سوی دیگر به نظرم رسید که گری فرد مهربانی است و می‌توانم رابطه صمیمانه‌تری با او داشته باشم. همچنین فکر کردم که من می‌توانم به عنوان حامی او نیز عمل کنم و در محیط کار از او در قبال همکارانی که می‌خواهند از حجب و کمرویی او سوءاستفاده کنند، دفاع کنم.

بدین ترتیب ما بیشتر و بیشتر با یکدیگر صمیمی شدیم، اما هنوز هم من به عنوان یک دوست به گری نگاه می‌کردم و هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم که روزی با او رابطه عاطفی داشته باشم. ما با هم به دیدن فیلم می‌رفتیم، با هم شام می‌خوردیم و موتورسواری می‌کردیم. ما زیاد با هم صحبت می‌کردیم، اما جالب بود که گری هیچ‌گاه چیز زیادی درباره‌ی زندگی خصوصی خود به من نمی‌گفت. به نظر می‌رسید که او دیوار بلندی را به دور دنیای درون خود کشیده بود و به من اجازه وارد شدن به آن را نمی‌داد.

خوب یادم هست که یک شب او برای اولین بار در حین تماشای فیلم دست مرا گرفت و پس از پایان فیلم مرا تا درب خانه‌ام رساند و هنگام خداحافظی دست مرا بوسید و در حالی که صورتش از شرم و خجالت برافروخته شده بود و خبر از درون برانگیخته و ناآرام او می‌داد، از من جدا شد. پس از آن تا پایان تعطیلات آخر هفته خبری از او نداشتم. من در طی آن دو روز چند بار برایش پیغام گذاشتم و در نهایت، روز دوشنبه او را در محل کار دیدم و با هم صحبت کردیم. گویا او خوشحال بود که من از عمل غیرمترقبه او در آن شب ناراحت و عصبانی نیستم، از آن لحظه به بعد ما بسیار به هم نزدیک و نزدیکتر شدیم، اما چیزی که برای من بسیار مشخص بود این بود که من قصد نداشتم تا همیشه با گری بمانم و به همین خاطر قدری نسبت به او احساس گناه می‌کردم. گری دوست بی‌نظیری بود، اما او چیزی نبود که من به عنوان یک شوهر می‌خواستم و در عین حال من از بابت اینکه احساسی را که او نسبت به من داشت، من نسبت به او نداشتم، دچار احساس گناه شده بودم. همچنین از هراس شدید او از ورود به روابط اجتماعی احساس ناراحتی و درماندگی می‌کردم. هرچند او در رابطه با من احساس راحت‌تری نسبت به گذشته پیدا کرده بود، اما هنوز می‌توانستم نفرت از رابطه با دیگران و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی را در او مشاهده کنم.

روابط عاطفی گذشته من سبب شده بود که من علاقه بیشتری به روابط اجتماعی پیدا کنم، اما گری واقعاً علاقه‌ای به داشتن دوست دیگری نداشت و از رفتن به میهمانی و صحبت با فردی غیر از من به شدت اجتناب می‌کرد. همچنان‌که من بیشتر با روحیه او آشنا می‌شدم، او اظهار داشت که نمی‌شود به افراد غریبه اعتماد کرد، چراکه غالب آنها درصدد سوءاستفاده از دیگران هستند. اگر من با دوستان دیگرم به تفریح و گردش می‌رفتم، گری سخت ناراحت می‌شد و فکر می‌کرد که دیگر نمی‌خواهم با او باشم و چند روز طول می‌کشید تا به او ثابت کنم که من قصد ترک او را ندارم و او را از حالت اخم و دلخوری بیرون بیاورم. دوستی با گری مستلزم صرف انرژی فراوانی از سوی من بود. او به‌ندرت

به من توجه می‌کرد، چنان‌که هیچ‌وقت یادم نمی‌آید که او از زیبایی یا دیگر ویژگی‌های من تعریف و تحسینی کرده باشد.

من اگرچه گری را بسیار دوست داشتم، اما عاشق او نبودم، اما گری از رابطه‌اش با من بسیار راضی بود و چیز بیشتری از آن نمی‌خواست. او عادت داشت که هر جمعه و شنبه شب داخل خانه بماند و فیلم تماشا کند. او هیچ‌گاه چندان هیجان‌زده نمی‌شد و ظاهر خود را تغییر نمی‌داد. مدل موی او همواره یکسان بود، لباس‌هایش تغییر نمی‌کرد و همواره همان ماشین مدل قدیمی خودش را می‌راند و به نظر می‌رسید که از همه اینها رضایت داشت. او از بودن با دوستان من لذت نمی‌برد، چرا که به قول خودش هیچ نقطه مشترکی با آنها نداشت و علاوه بر این، عقیده داشت که دوستانم از او خوششان نمی‌آید. البته او در این باره درست می‌گفت، زیرا دوستانم او را تا حدی فرد عجیبی می‌دانستند؛ زیرا گری هیچ‌گاه در جمع آنها حرفی نمی‌زد و به گونه‌ای واقعاً عجیب رفتار می‌کرد و از بودن در جمع آنها احساس ناراحتی به او دست می‌داد. اگر او در برابر گروهی از افراد لب به سخن باز می‌کرد، به‌شدت دچار تشویش می‌شد و به‌علاوه، از هرگونه تماس چشمی نیز اجتناب می‌کرد. از تغییر هر چیزی درباره خودش اکراه داشت و اگر من از او می‌خواستم که تغییری کوچک در ظاهر یا رفتار خود ایجاد کند، به شدت ناراحت می‌شد و برای تنبیه من سکوت پیشه می‌کرد و تا لحظه‌ای که من از او عذرخواهی نمی‌کردم به حالت عادی برنمی‌گشت.

یک شب که من به همراه برخی از دوستانم به بیرون از خانه رفته بودم با فردی به نام اریک آشنا شدم. او فرد شوخ و راحتی بود و به نظر می‌رسید که توجه او به من جلب شده بود. از آنجایی که او نیز فرد مثبتی به نظر می‌رسید، با یکدیگر شروع به صحبت کردیم. پس از آن تا جایی که امکان داشت یکدیگر را می‌دیدیم و با هم حرف می‌زدیم. پس از چند ماه، من متوجه شدم که در اریک چیزهای خوشایندی هست که درگری جای آنها خالی است. گری اهل ماجراجویی و پرداختن به چیزهای تازه نبود و همواره از این هراس داشت که دیگران از او

خوششان نیاید. همچنین او علاقه‌ای به رشد فردی بیشتر نداشت و هیچ چیزی او را به هیجان نمی‌آورد. او نسبت به هر چیزی به‌ویژه افراد جدیدی که با آنها برخورد می‌کرد، بدبین بود. گری فردی نبود که من از بودن در کنار او هیجان‌زده شوم و بخواهم جزئیات زندگی خودم را با او در میان بگذارم.

مدتی به‌طول انجامید تا من شهامت آن را پیدا کنم که درباره‌ی رابطه خودم با اریک، با گری صحبت کنم و به او بگویم که دیگر مایل به ادامه رابطه با او نیستم. من می‌دانستم که گری با شنیدن چنین چیزی بسیار آزرده خواهد شد. در نهایت، یک شب هنگامی که از سینما برگشتیم، من موضوع رابطه‌ام با اریک را به او گفتم. او پس از شنیدن حرف‌های من برزمین نشست و به من خیره شد. او گفت که من نیز عاقبت مانند دیگرانی که قدر او را نشناختم، عمل کردم، او گفت از همان ابتدای آشنایی با من از این موضوع آگاهی داشته است که من نیز دیر یا زود او را ترک می‌کنم. او به گونه‌ای نسبت به رفتن من واکنش نشان داد که گویا از قبل توقع چنین اتفاقی را داشته است. او سپس تقاضا کرد که محل کارش از اتاق من به اتاق دیگری انتقال یابد. او دوباره به حیطه‌ی تنهایی خود بازگشت و دیگر با من حرفی نزد. من نیز پس از مدتی دیگر نتوانستم تنش ناشی از کار کردن در جایی که او حضور دارد را تحمل کنم؛ چنان‌که در نهایت شغلم را تغییر دادم. من اکنون با اریک نامزد شده‌ام و از بودن در کنار او بسیار خوشحال‌ترم.

شخصیت هراسان

در طول زندگی، ما به‌تدریج می‌آموزیم که چگونه رابطه برقرار کنیم و چگونه با افراد جدیدی وارد ارتباط شویم و زندگی جدیدی را تجربه کنیم و از آن لذت ببریم. ما همچنین می‌آموزیم که چگونه منظور خودمان را به دیگری تفهیم کنیم، عقیده و احساس خودمان را ابراز داریم و نیازهای‌مان را از طریق ارتباط با دیگران برآورده سازیم و همزمان این واقعیت را بپذیریم که دیگران نیز همچون ما، در جستجوی ارتباط با دیگران هستند. با وجود این به نظر می‌رسد که برخی افراد

وجود دارند که هیچ‌گاه نحوه تعامل با افراد دیگر و حضور فعال در موقعیت‌های اجتماعی را نیاموخته‌اند. در واقع، آنها از این هراس دارند که دیگران از آنها خوششان نیاید و ارزشی برای برقراری رابطه با آنها قایل نشوند. در نتیجه، همواره نسبت به افرادی که قصد ارتباط با آنها را دارند به دیده شک نگاه می‌کنند و گمان می‌کنند که همه قصد سوءاستفاده از آنها را دارند. البته چنین هراسی نه از خطرناک بودن افراد پیرامون آنها، بلکه از عدم عزت‌نفس خودشان سرچشمه می‌گیرد. با وجود این، شخصیت هراسان احساس بی‌ارزشی خود را به سوی دیگران فرافکن می‌کند و در نتیجه، هراسان از آن می‌شود که مبادا دیگران او را مورد تأیید قرار ندهند و اقدام به طرد او کنند. وجود چنین هراسی موجب می‌شود که آنها نسبت به کوچکترین چیزی که حکایت از اکراه دیگران از رابطه با آنها داشته باشد، حساسیت داشته باشند. شخصیت هراسان برخلاف شخصیت منزوی، مشتاق به رابطه با دیگران است، اما هراس او از دیگران، او را از برقراری چنین رابطه‌ای باز می‌دارد.

شخصیت‌های هراسان غالباً در زمینه اشتغال دچار مشکل می‌شوند. این افراد از آنجایی که در غالب مشاغل نیاز به تعامل با دیگران وجود دارد، هراس از آن دارند که مورد ارزشیابی و انتقاد قرار گیرند. بنابراین، ممکن است که آنها به هر قیمتی از استخدام در این‌گونه مشاغل اجتناب کنند. برای یک شخصیت اجتنابی اشتغال در حضور دیگران واقعاً یک معضل بزرگ به‌شمار می‌رود. آنها از حضور در جلسات کاری یا کار در پروژه‌های گروهی به شدت احساس وحشت می‌کنند. شخصیت اجتنابی از اینکه نگاه دیگران را متوجه خود کند اکراه دارد و از اینکه سرپرستی گروهی را به عهده گیرند، تا سر حد مرگ می‌ترسند. او غالباً از پذیرش افزایش سطح مسئولیت یا ترفیع شغلی که ممکن است او را در موقعیتی قرار دهد که خودش یا کارش مورد ارزیابی دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. شخصیت اجتنابی علاقمند به مشاغلی است که انجام آن نیاز به همکاری با فرد یا افراد دیگری نداشته باشد، تا بدین‌وسیله احتمال آنکه از سوی دیگران مورد ارزیابی

کاری یا شخصیتی قرار گیرد، کاهش یابد. چنان‌که می‌بینیم شخصیت اجتنابی نیز مانند آفتاب‌پرست، می‌تواند به‌خوبی خود را با محیط کاری وفق داده و خود را از خطر توجه و دیده شدن توسط دیگران برهاند.

همچنان‌که به‌خوبی مشخص است، شخصیت اجتنابی از تعارض درونی شدیدی رنج می‌برد. از یک سو، او خود را نیازمند ارتباط با دیگران می‌بیند و از سوی دیگر، هراس از آن دارد که در حیطه ارتباط مورد انتقاد، طرد و ارزیابی قرار گیرد. غالب ما انسان‌ها هنگامی‌که قصد ایجاد رابطه (خواه رابطه عاطفی و خواه رابطه دوستانه) با دیگران را داریم، می‌دانیم که بایستی قبول خطر کرده و با اعتماد به دیگران آنها را تا حدی وارد زندگی خود کنیم. همچنین انتظار داریم که طرف مقابل ما نیز به ما اطمینان کند و ما را با دنیای خصوصی خود آشنا سازد. در یک چنین وضعیتی هر دو سوی رابطه تا حدی در دسترس یکدیگر قرار دارند و این کار نیاز به آن دارد که شجاعت به خرج داده و با عینک خوش‌بینی به فرد مقابل خود نگاه کنیم.

شخصیت‌های هراسان تنها افرادی هستند که دچار اضطراب و عدم اعتماد به دیگران هستند. در همه انواع افرادی که به ما درمانگران مراجعه می‌کنند، موضوع عدم اعتماد به دیگران از شایع‌ترین مشکلاتی است که در مرکز توجه درمان قرار می‌گیرد. غالب ما انسان‌ها با این امید وارد تعامل با دیگران می‌شویم که با آنها رابطه‌ای برابر، دوسویه و سالم برقرار کنیم، اما در طول زندگی ما بارها روابط ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم. با وجود این ما آموخته‌ایم که در خروج از روابط قدیمی به منظور ورود به روابط جدید، انتظار داشته باشیم که گاهی دچار درد و رنج نیز بشویم و از آن کسب تجربه کنیم، و نه آنکه از ایجاد روابط جدید بترسیم و دست از تلاش برداریم، اما یک شخصیت اجتنابی که از معضل اعتماد به دیگران رنج می‌برد تنها وارد روابطی می‌شود که از قبل اطمینان یافته باشد که در آنها پذیرفته شده و مورد توجه و احترام واقع خواهد شد، اما واقعیت این است که چنین رابطه تضمین شده‌ای وجود خارجی ندارد. بنابراین، افراد اجتنابی به

سادگی وارد رابطه با دیگری نمی‌شوند و اگر اقدام به چنین کاری کنند غالباً از قبل بارها حس وفاداری و صداقت طرف مقابل خود را مورد آزمایش قرار می‌دهند. این‌گونه افراد از روابط ناخوشایند قبلی خود با دیگران درس عبرت نمی‌گیرند و نمی‌توانند قبول کنند که در طرف مقابل‌شان هیچ چیز ویژه‌ای که مورد ناخوشایندی باشد، وجود ندارد. در نتیجه، اعتماد یا عدم‌اعتماد، آنها را به‌سوی روابط جدید می‌راند و اضطراب ناشی از آن، از همان آغاز موجب تخریب رابطه می‌گردد.

چنان‌که گفته شد افراد اجتنابی از ورود به رابطه با دیگران به شدت هراس دارند. همچنین آنها به‌خوبی آموخته‌اند که چگونه خودشان و رفتارشان را از چشم دیگران پنهان دارند. چنان‌که فرد اجتنابی هیچ‌گاه در مقابل جمع سخنرانی نمی‌کند و یا به اجرای موسیقی نمی‌پردازد. آنها از اینکه به دیگران نزدیک شوند، تردید دارند و در ایجاد رابطه بسیار احتیاط می‌کنند و از اینکه چیزی در مورد خودشان به دیگری بگویند هراس دارند. آنها داشتن معدودی دوست صمیمی را به داشتن شبکه وسیعی از روابط اجتماعی ترجیح می‌دهند. آنها نشستن پای تلویزیون را از رفتن به میهمانی خوشایندتر می‌دانند. آنها به دنبال ترفیع شغلی نیستند و از پیوستن به پروژه‌ها و جلسات گروهی و یا باشگاه‌های اجتماعی به شدت اکراه دارند. به همین جهت آنها شغلی را دوست دارند که آن را به تنهایی و به دور از نگاه دیگران انجام دهند. اگر چه همه ما انسان‌ها تا حدی خجالتی هستیم، اما خجالتی بودن فرد اجتنابی و اکراه او از حضور در میان جمع به حدی افراطی است که شغل و روابط او با دیگران را با مشکل شدید روبه‌رو می‌سازد.

شخصیت اجتنابی چگونه شکل می‌گیرد؟

فرد اجتنابی در دوران کودکی خود معمولاً خجالتی و آرام بوده است. این‌گونه افراد حتی درکودکی نیز از حضور در میان جمع و فعالیت‌های گروهی اکراه داشته و از اینکه در برابر نگاه دیگران قرار گیرند، احساس ناراحتی می‌کرده‌اند. چنین کودکی ممکن است که از رفتن به مدرسه خودداری کند، چرا که او از تعامل با

دیگران در مدرسه احساس ناراحتی می‌کند و از اینکه در موقعیتی قرار گیرد که هیچ ضمانتی برای پذیرش کامل او وجود ندارد، وحشت دارد. شخصیت اجتنابی همچون دیگر اشکال کمرویی ریشه ژنتیکی نیز دارد و بنابراین، از کودکی به بزرگسالی امتداد می‌یابد.

بنابراین، محیط زندگی دوران کودکی تأثیر به‌سزایی در شکل‌گیری شخصیت اجتنابی دارد. افراد اجتنابی غالباً دارای والدینی با تاریخچه اضطراب و ترس هستند. این امکان نیز وجود دارد که والدین آنها براساس احساس ترسی که داشته‌اند، در حمایت و مراقبت از آنها افراط کرده باشند. همچنین این نوع والدین ممکن است در قبال موقعیت‌های اجتماعی مختلف، به‌وسیله فوبی اجتنابی یا ترس شدید، از خود واکنش نشان می‌داده‌اند و بدین ترتیب، ترس از موقعیت‌های اجتماعی را به‌طور ناخواسته به کودک خود القا کرده باشند. این نوع والدین بر کودکی که براساس ساختار ژنتیک خود، تمایل به کمرویی و کناره‌گیری از جمع دارد، تأثیر عمیقی از خود باقی خواهند گذاشت. برخی از تحقیقات پیرامون افراد اجتماعی نیز وجود دارد که از بدرفتاری شدید عاطفی با آنها در دوران کودکی حکایت دارد که نتیجه آن را در بزرگسالی می‌توان در عدم اعتماد فرد به دیگران و هراس شدید در ایجاد روابط با آنها مشاهده کرد.

شخصیت اجتنابی در نقش شریک زندگی

زندگی مشترک با فردی دارای شخصیت اجتنابی بایستی خسته‌کننده باشد. این‌طور نیست؟ اگر صادقانه بخواهیم به این پرسش پاسخ دهیم، بایستی بگوئیم: «آری». چرا که شخصیت اجتنابی همواره نیاز به اطمینان دهی و پذیرش غیرمشروط دارد. همسر شما همواره خواهان تأیید عشقی غیرمشروط از جانب شما خواهد بود، بدون اینکه خودش نیز چنین مسئولیتی را در رابطه با شما در خود احساس کند. هیچ مقدار اطمینان دهی و ابراز عشق و علاقه او را راضی نخواهد ساخت. به همین دلیل در نهایت شما از یک سو در نتیجه تلاش بی‌وقفه

در جهت ارضای نیازهای او و از سوی دیگر به دنبال نادیده گرفتن نیازهای عاطفی و اجتماعی خودتان، دچار احساس خستگی، خشم و رنجش خواهید شد.

حتی در همان اوایل آشنایی نیز کمرویی شخصیت اجتنابی و هراس او از ایجاد رابطه صمیمانه‌تر می‌تواند برای شما ناراحت‌کننده باشد؛ چرا که تمام زحمت رابطه مزبور را برروی دوش خود احساس می‌کنید: این شما هستید که به او تلفن می‌کنید، قرار ملاقات می‌گذارید و یا در حسرت شنیدن کلمه‌ای عاشقانه و محبت‌آمیز از سوی او می‌گدازید. همچنین شما ممکن است متوجه شوید که اضطراب همسر شما و هراس او از اعتماد به دیگران به شما نیز سرایت کرده است.

همسر شما حتی پس از ورود به رابطه با شما نیز از بیان دنیای شخصی خود اجتناب می‌ورزد و حتی از اینکه شما مسائل بسیار شخصی خود را با او در میان می‌گذارید، احساس هراس می‌کند. هرچند ممکن است که او تا حدی از حضور شما در دنیای خودش استقبال کند، اما به‌طور کلی همچنان نسبت به شما بی‌اعتماد باقی خواهد ماند. چنین افرادی از آشکار سازی خودشان سخت وحشت دارند، زیرا همواره به خودشان تلقین کرده‌اند که دیگران از دیدن دنیای درونی آنها خوش‌شان نخواهد آمد.

همچنین شاید شما متوجه شده باشید که فعالیت اجتماعی شما در مقایسه با دوران قبل از زندگی با همسرتان، محدودتر شده است. او همواره شما را از حضور در فعالیت اجتماعی ترسانده و برحذر می‌دارد؛ چیزی که در ابتدا گمان می‌کردید از روی محبت و دلسوزی به شما می‌گوید، در حالی که اکنون آن را به شیوه کسل‌کننده او در زندگی نسبت می‌دهید. شخصیت اجتنابی، غالباً شیوه زندگی خود را به گونه‌ای تعیین می‌کند که هر چه بیشتر از تعامل با دیگران دوری کرده و از صدمات احتمالی (به‌طور مثال طرد و تمسخر) ناشی از رابطه با آنها در امان بماند. یک محبوب اجتنابی نسبت به دیگران مشکوک است و همواره انتظار دارد که از سوی آنها مورد آزار و تحقیر قرار گیرد. بنابراین، هر نوع شوخی یا جوکی می‌تواند برای او آزار دهنده تلقی شود و بار دیگر به خودش ثابت کند که

دیگران قابل اعتماد نیستند و قصد طرد و تحقیر او را دارند. اگر از سوی شما، یا فرد دیگری، کوچکترین انتقادی به او شود، او به‌شدت احساس طرد و آزار خواهد کرد. در نتیجه، شما ممکن است به این احساس برسید که از گفتن بسیاری از حرف‌ها به او خودداری کنید.

به‌تدریج شما متوجه می‌شوید که محبوب شما علاوه بر اضطراب از حضور در جمع، از اضطراب‌های دیگری نیز رنج می‌برد و حتی شاید اندوهی شدید را نیز در خود پنهان کرده باشد. شخصیت اجتنابی برخلاف دیگر انواع اختلال شخصیت، از تعارض درونی شدیدی رنج می‌برد. از نگاه فروید شاید نام چنین فردی را می‌توان «روان‌رنجور» گذاشت. یک زندگی فرو رفته در اعماق ترس و نگرانی فراگیر می‌تواند بسیار خسته‌کننده و حتی در برخی مواقع افسرده‌کننده نیز باشد. شاید شما تا به حال واکنش شدیداً اضطرابی فرد محبوب خود را در قبال حضور در یک موقعیت اجتماعی که گمان می‌کند در معرض نگاه دیگران قرار خواهد گرفت، تجربه کرده و شاهد افسردگی او در چنین موقعیت‌هایی بوده باشید. این اضطراب در نهایت موجب بروز فرسودگی عاطفی مزمن و افسردگی خفیف در او خواهد شد و جالب توجه اینکه این‌گونه مشکلات عاطفی در تقابل، منجر به طرد واقعی او از موقعیت‌های اجتماعی خواهد گردید.

چرا من مجذوب افراد اجتنابی می‌شوم؟

چه‌چیزی سبب شده که در حال حاضر شما مجذوب فردی اجتنابی شوید؟ و یا اینکه چرا در گذشته نیز همواره به ایجاد رابطه عاطفی با این‌گونه افراد تمایل داشته‌اید؟ با وجود چنین وضعیتی در واقع شما مجذوب فردی شده‌اید که:

- باور دارد که شما ذاتاً فردی انتقادگر و طردکننده هستید.
- از برقراری رابطه عاطفی با شما هراس دارد، مگر آنکه شما او را به‌طور غیرمشروط مورد پذیرش قرار داده و در این باره همواره به او اطمینان خاطر دهید.

- به جهت احساس بی‌کفایتی و یا به خاطر ترس از تمسخر یا انتقاد شما، از انجام کارهای جدید خودداری می‌کند.
- فکر می‌کند شما دارای نیت‌های شومی درباره او هستید.
- همواره از ترس اینکه مورد تمسخر و تحقیر واقع نشود، از حضور در موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کند.

با توجه به تعاریف فوق چه چیزی را می‌توان درباره چرایی گرایش شما به سمت فردی با شخصیت اجتنابی گفت؟ شاید شما عاشق به اصطلاح «موش و گربه‌بازی» باشید. فرد اجتنابی از همان ابتدا قادر به برقراری رابطه صمیمانه با شما نیست و تلاش شما برای ایجاد یک رابطه دلچسب با او می‌تواند در ابتدا برای شما جذاب و سرگرم‌کننده باشد. چنین چیزی در طبیعت همه انسان‌ها وجود دارد. همه ما خواهان چیزی هستیم که نمی‌توانیم آن را داشته باشیم و دیگر اینکه مجذوب چیزی می‌شویم که آسان به دست نمی‌آید: چنین چیزی هنگامی حقیقت پیدا می‌کند که ما عاشق فردی با شخصیت اجتنابی می‌شویم. فرد اجتنابی دچار مشکلاتی است که از نظر آسیب‌شناسی روانی، خود- خوارشماری و شکاکیت نامیده می‌شود و شاید در ویژگی‌های فرد اجتنابی از قبیل عدم ابراز عواطف یا خود- افشایی چیزی باشد که حداقل در آغاز رابطه برای شما مجذوب‌کننده به نظر می‌رسد.

همچنین ممکن است شما متوجه شوید که هر چه بیشتر برروی محبوب خود کار می‌کنید او بیشتر به شما اعتماد می‌کند و توجه نشان می‌دهد. بنابراین، نتیجه‌ای که شما از تلاش خود می‌گیرید، می‌تواند برای شما به عنوان یک مشوق عمل کرده و همچنان شما را برای دریافت توجه و اعتماد بیشتر، به رابطه عاطفی با او وادارد. تحقیقات روان‌شناختی نشان می‌دهند که پاداش‌های تصادفی از نیرومندترین مشوق‌ها برای تثبیت یک الگوی رفتاری به شمار می‌روند. (بک، فریمن و همکاران، ۱۹۹۰).

ممکن است که شما نیز به مانند موش آزمایشگاهی بارها و بارها دکمه پاداش دهنده را به امید دریافت آنچه در این رابطه دلخواه شماست (به‌طور مثال قدری توجه، اعتماد یا حضور او در موقعیتی اجتماعی) فشار دهید. البته تا اینجا ایرادی در کار شما نیست، اما مشکل این است که تمام بار سنگین این رابطه به دوش شما می‌افتد و محبوب اجتنابی شما همواره منتظر است که شما دوباره قابل اطمینان بودن خود را به او ثابت کنید.

پرسش مهمی که شما بایستی از خودتان بکنید این است که آیا این نوع الگوی رفتاری برای شما لذت‌بخش است؟ آیا شما همواره در روابط جدید جذب افرادی کمرو، سرد و نچسب می‌شوید؟ آیا به‌طور کلی مسئولیت سخت حفظ و تداوم رابطه با او برعهده شماست؟ در رابطه عاطفی با فردی اجتنابی چه چیزی وجود دارد که شما را به وسوسه می‌اندازد؟ اینها پرسش‌هایی مشکل، اما ضروری هستند که شما بایستی به آنها پاسخ دهید. از آنجا که ما تمایل داریم الگوی رابطه با والدین خود را بارها و بارها در رابطه با دیگران تکرار کنیم؛ بنابراین، این الگوی ارتباطی نیز احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد که در طول زندگی مورد تقویت قرار گرفته است. آیا شما از الگوی رابطه با والدین خود، در دوران بزرگسالی نیز استفاده می‌کنید؟ آیا از این الگوی ارتباطی که همواره شما را عاشق فردی کمرو، سرد و نچسب می‌سازد، واقعاً راضی هستید؟ اگر راضی هستید، بهتر است که هر چه زودتر با فردی متخصص در این باره به مشاوره بپردازید.

بسیاری از ما در یک رابطه‌عاطفی قصد داریم که از فرد مقابل خود حمایت و مراقبت کنیم، اما همواره این پرسش نیز وجود دارد که ما تا چه اندازه‌ای بایستی خودمان را وقف یک رابطه‌عاطفی کنیم. اگر شما وارد رابطه‌عاطفی فردی با شخصیت اجتنابی شده‌اید تا به کمک او بشتابید و از او در قبال طرد و تحقیرهای احتمالی حمایت کنید، باید به شما بگوییم که وارد رابطه‌ای ناسالم شده‌اید که جز رنج و زحمت حاصل دیگری برای شما نخواهد داشت. از آنجایی که فرد اجتنابی نیازی سیری‌ناپذیر به اطمینان دهی و تأیید از سوی شما دارد، وظیفه شما در این

رابطه این خواهد بود که به‌طور مداوم او را تأیید کرده اعتماد او را جلب کنید؛ وظیفه‌ای که نمی‌توان پایانی برای آن تصورکرد. چنان‌که ممکن است پس از مدتی متوجه شوید نیازی که در ابتدا برای‌تان مجذوب‌کننده می‌آمده اکنون به صورت نیازی بیمارگونه جلوه می‌کند.

غالباً افرادی که وارد رابطه‌عاطفی با فردی اجتنابی می‌شوند، در آن بیش از حد معقول می‌مانند، زیرا ترک رابطه مزبور منجر به ایجاد احساس گناه در آنها می‌شود. همانطور که احتمالاً متوجه شده‌اید، فرد اجتنابی بنابه دلایل مختلف به سرعت به شما وابسته می‌شود. دلیل نخست این است که چون آنها از سیستم حمایتی ضعیفی برخوردار هستند، به‌شدت وابسته همان اندک افرادی می‌شوند که در شبکه ارتباطی آنها وجود دارند. دلیل دوم این است که چون فرد اجتنابی معمولاً از مهارت‌های اجتماعی لازم برخوردار نیست، در زمینه روابط اجتماعی وکسب حمایت و راهنمایی، تمام تمرکز خود را معطوف اندک اطرافیان نزدیک به خودش می‌کند. سومین و آخرین دلیل احتمالی این است که فرد اجتنابی در زیر سایه رابطه با شما تمام نیازهایش برآورده می‌شود و بنابراین، بایستی که بسیار مشتاق به ادامه آن باشد. آنها به داشتن معدودی دوست نزدیک راضی هستند و تا خطری از جانب آنها تهدیدشان نکند، لزومی به ترک آنها نمی‌بینند.

زندگی مشترک با شخصیت اجتنابی

اگر شما با فردی اجتنابی ازدواج کرده‌اید و یا قصد ادامه رابطه با او را دارید، بایستی بدانید که اختلال شخصیت همسر یا محبوب شما بسیار پایا و تقریباً غیرقابل درمان است. این‌گونه افراد دارای تاریخچه طولانی در زمینه اجتناب، ترس وکناره‌گیری از موقعیت‌های اجتماعی هستند.

تسکین اضطراب چنین فردی کاری همیشگی است و ممکن است سبب توجه کمتر شما به نیازهای خودتان شود. شخصیت اجتنابی نیز مانند دیگر انواع اختلال شخصیت که در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند، نیاز به

توجه بسیار دارد، چنان‌که قسمت اعظم انرژی شما صرف توجه و اطمینان بخشیدن به او می‌شود. بنابراین، اگر شما قصد ادامه رابطه با محبوب اجتنابی خود را دارید، توجه شما را به توصیه‌های زیر که موجب می‌شوند تعارضات ناشی از زندگی با فردی اجتنابی کاهش یابد، جلب می‌کنیم:

توقعات واقع‌بینانه‌ای داشته باشید

یکبار دیگر بایستی تاکید کنیم که الگوهای هیجانی و رفتاری افراد مبتلا به هر یک از انواع اختلال شخصیت به اندازه‌ای عمیق و گسترده است که ایجاد هرگونه تغییری در آنها به سادگی امکان‌پذیر نیست. بنابراین، به یاد داشته باشید که اضطراب اجتنابی محبوب شما و مشکل او در اعتماد کردن به دیگران همواره به عنوان بخشی از زندگی او و همراهش خواهد بود. بنابراین، به شما توصیه می‌شود که حداقل هنگام اصرار به تغییر او، این واقعیت را در نظر داشته باشید که تقاضای شما از محبوب خود به منظور اعتماد به شما، حضور در موقعیت‌های اجتماعی جدید و یا توجه به نیازهای عاطفی خودتان، می‌تواند برای او بسیار سخت و دلهره‌آور باشد. با این همه، اگر شما بتوانید توقعات منطقی کوچکی از محبوب خود داشته باشید، به احتمال زیاد می‌توانید به موفقیت‌های کوچکی در رابطه خودتان با او دست یابید.

نیازهای خودتان را مؤدبانه و صادقانه با او مطرح سازید

هنگامی‌که قصد اصلاح محبوب خود را دارید، به‌طور حتم نمی‌توانید در موقعیت باثباتی قرار داشته باشید. بنابراین ممکن است، لحن نگران‌کننده شما، نتیجه معکوس داده و هراس او را از انتقاد و وانهادگی، بیش از پیش تقویت کند. همچنین ممکن است هنگامی که اقدام به اصلاح او می‌کنید، با خشم یا اندوه یا قهر، از خود واکنش نشان دهد. به یاد داشته باشید که این واکنش‌ها در واقع تلاش‌هایی است که محبوب شما در جهت اجتناب از طرد شدن از خود نشان

می‌دهد. از سوی دیگر حمایت بیش از حد از هویت شکنندهٔ او می‌تواند موجب شود که شما نیازهای خود را نادیده گرفته و یا از محبوب خود تقاضایی مبنی بر برآورده ساختن برخی از نیازها به عمل نیاورید. به‌طور حتم در صورتی که شما رفتارهای اجتنابی محبوب خود را مورد حمایت قرار دهید و نسبت به نیازهای خودتان بی‌اعتنایی کنید، تغییری در محبوب شما رخ نخواهد داد. ما به شما توصیه می‌کنیم که در حین تلاش برای اصلاح رفتارهای محبوب خود همزمان از برآورده ساختن نیازهای خود غافل نمانید. اگر محبوب‌تان متوجه شود که توجه شما به نیازهای خودتان به معنای پایان رابطه نیست، بلکه موجب تقویت بیشتر آن می‌شود، آنگاه ممکن است به‌تدریج شروع به درک شما کرده و واکنش‌های عقلانی‌تری از خود به نمایش بگذارد.

روزنه‌های جدیدی برای خودتان و محبوب‌تان ترسیم کنید

رشد و تغییر دو جزء جدایی‌ناپذیر در هر رابطه سالم به‌شمار می‌روند. این جزء در شخصیت اجتنابی دیده نمی‌شود. او همواره به همان شیوه ثابتِ انزواطلبی خود می‌چسبد و آن را به خاطر امنیتی که در ازای آن به‌دست می‌آورد رها نمی‌سازد. اقدام به فعالیت‌ها و کسب تجربه‌های جدید در موقعیت‌های اجتماعی جدید برای او به شدت وحشت‌آور است. او با شیوه ثابت و همیشگی و در نتیجه قابل پیش‌بینی خود، احساس راحتی بیشتری می‌کند. به عبارت دیگر او با پیله تنهایی خودش راحت‌تر است و فکر حضور در جهان بیرون او را مضطرب می‌سازد. بدین ترتیب به خوبی می‌توان نتیجه گرفت که زندگی با محبوب اجتنابی می‌تواند تحول و پویایی را از زندگی شما بگیرد و در نهایت، رنجش عمیقی را از او و رابطه با او ایجاد کند.

بنابراین، به شما توصیه می‌شود که مؤدبانه و صمیمانه محبوب خود را ترغیب کنید که با بیرون آمدن از پیله خود برخی از نیازهای شما را برآورده سازد (به‌طور مثال، با هم به پیاده‌روی بروید یا در یک رستوران به صرف غذا بپردازید).

به‌تدریج در این راستا فهرست فعالیتهای مشترک با او را افزایش دهید (رفتن به یک رستوران جدید، یک نمایشگاه هنری، یک کنسرت) هدف ما این است که شما مدت زمانی را به انجام فعالیت‌های جدید به منظور تحقق نیازهای خود اختصاص دهید. به‌تدریج سعی کنید برخی افراد جدید را به گروه دونفره خودتان اضافه کنید. اگر محبوب شما با این کار مخالفت کرد، خودتان به تنهایی اوقاتی را برای تفریح خود به تنهایی یا با دیگران از جمله دوستان و خانواده خود اختصاص دهید. البته شما نباید انتظار داشته باشید که محبوب‌تان از فعالیت‌های مستقل شما استقبال کند. بنابراین، آمادگی آن را داشته باشید که او با فعالیت‌های مستقل شما به مخالفت برخیزد، اما همواره به یاد داشته باشید که اگر اجازه ندهید اضطراب او از حضور در جهان خارج، زندگی اجتماعی شما را محدود سازد، شما محبوب شادتر و سالم‌تری برای او خواهید بود.

از محبوب خود بخواهید که تحت درمان قرار گیرد

اگر چه شما اکنون متوجه شده‌اید که افراد مبتلا به اختلال شخصیت در برابر تغییر به شدت مقاومت می‌کنند، اما همواره ما امیدواریم که تغییری هر چند اندک در الگوهای رفتاری آنها ایجاد شده و از شدت اختلال آنها کاسته شود. برخی از ویژگی‌های شخصیتی را می‌توان با صرف وقت، شکیبایی و پشتکار فراوان تا حد قابل تحمل تغییر داد، اما این تغییر بایستی که بیشتر توسط یک فرد متخصص (و نه شما) انجام پذیرد. به همین دلیل ما به شما جداً توصیه می‌کنیم که با فردی متخصص در زمینه اختلالات شخصیت به مشاوره بپردازید. همچنان‌که قبلاً نیز گفته شد، فرد اجتنابی برخلاف دیگر انواع مبتلایان اختلال شخصیت، دارای ترس و اضطراب شدیدی است که زندگی را برای او خسته‌کننده می‌سازد. به همین دلیل ممکن است که او از انگیزه کافی برای کاهش درد و رنج خود برخوردار باشد و از پیشنهاد شما برای مشاوره با یک فرد متخصص استقبال کند.

زمان ترک رابطه

شاید شما پس از صرف وقت فراوان و تلاش بسیار به این نتیجه برسید که دیگر چنین رابطه‌ای برای شما قابل تحمل نیست. در این صورت برای شما و همچنین محبوب شما بهتر است که به‌طور مسالمت‌آمیز از یکدیگر جدا شوید. ما به شما توصیه می‌کنیم که دلیل یا دلایل جدایی خود را صادقانه با او در میان بگذارید. شما با این کار در واقع به او می‌گویید که هیچ ایرادی در او نیست، بلکه این شما هستید که از یک رابطه عاطفی و زندگی مشترک چیز بیشتری می‌خواهید و دیگر قادر به ماندن در چنین رابطه‌ای نیستید. فرد اجتنابی در قبال جدایی محبوب یا همسر بسیار آسیب‌پذیر است، زیرا همچنان‌که گفته شد او از اینکه مورد طرد واقع شود به‌شدت احساس هراس می‌کند. به همین دلیل ممکن است که شما نیز در حین جدایی از او یا پس از آن، احساس گناه کنید، و نسبت به سلامتی روانی او در پس از جدایی نگران شوید. بنابراین، سعی کنید تا به نحوی (به‌طور مثال، مشاوره با یک فرد متخصص) این‌گونه احساسات را در خود مهار کنید تا مبادا دوباره شما را به همان وضعیت قبلی بازگردانند. همچنین با برخورداری از حمایت دوستان، خانواده، پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی می‌توانید دوران بحران جدایی را با آرامش بیشتری پشت سر بگذارید. همچنین این امکان نیز وجود دارد که پس از جدایی، برخی مواقع به صورت تلفنی با او تماس بگیرید و به او کمک کنید که با وضعیت جدید خود را تطبیق دهد. البته چنین چیزی بستگی به انتخاب شما و همچنین به درک محبوب سابق شما دارد که واقعیت جدایی از شما را پذیرفته و درصدد پیوند دوباره با شما نباشد.

خلاصه

اگر چه افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی افراد بدجنس و خطرناکی نیستند، اما زندگی با آنها بسیار خسته‌کننده است. از آنجایی که یک فرد اجتنابی، کمرو،

کم‌حرف و دارای احساس بی‌ارزشی و عدم کفایت و هراسان از طرد شدن توسط دیگران است، قبل از کسب احساس اعتماد و اطمینان لازم از تأیید شدن توسط شما، از ورود به یک رابطه صمیمانه با شما اجتناب می‌ورزد. البته پس از ایجاد رابطه با چنین فردی شما رنگ خوشی و آسایش را به خود نخواهید دید، زیرا به جای تجربه یک رابطه دوسویه، شما در یک رابطه یک سویه نقش درمانگر یا یک والد را برای او ایفا می‌کنید. تصور اینکه چنین فردی روزی به صورت فردی صمیمی در رابطه عاطفی با شما ظاهر شود، بسیار دشوار است. بنابراین، قبل از ورود به رابطه عاطفی با یک فرد اجتنابی و به شغل تمام وقت و خسته‌کننده خود در جهت ابراز عشق و محبت بی‌پاسخ خود به او، خوب فکر کنید.

فصل ۱۳

محبوب چسب[1]



شخصیت وابسته[2]

ویژگی‌های شخصیت وابسته

- فاقد قدرت تصمیم‌گیری در امور روزمره بدون اظهارنظر و کسب اطمینان از سوی شما و دیگران.
- نیاز دارد که مسئولیت غالب حیطه‌های مهم زندگی خود را به عهده شما یا دیگران بگذارد.
- به خاطر هراس از طرد و تنهایی، از مخالفت با دیگران و اظهارنظر شخصی خود اجتناب می‌کند.
- به خاطر فقدان اعتماد نسبت به توانایی و قدرت ارزیابی خود، دشواری زیادی در شروع به انجام کاری و یا به اتمام رساندن آن دارد.
- اهمیت زیادی برای حمایت از سوی دیگران قائل است و این سبب می‌شود که گاهی به‌خاطر دیگران تن به کارهایی بدهد که خوشایند خودش نیست.
- هنگام تنهایی احساس ناراحتی و درماندگی می‌کند؛ زیرا از اینکه نتواند به تنهایی از خودش مراقبت کند، به شدت هراس دارد.

---

1. Sticky Partner
2. Dependent Personality

- هنگامی‌که به پایان رابطه با فردی می‌رسد، به خاطر هراس از تنهایی بـه سرعت به جستجوی ایجاد روابط جدید می‌رود.
- به شدت نگران این است که به تنهایی نتواند از خودش مراقبت کند.

آیا برخی از ویژگی‌های فوق برای شما آشنا به نظر مـی‌رسند؟ آیـا اخیراً بـا فردی که سخت وابسته به شماست وارد رابطه عاطفی شده‌اید؟ آیا از این نگران نیستید که فرد محبوب شما بدون حضور شما نتواند از خودش مراقبت کند؟ آیا شما از آن دسته افـرادی هسـتید کـه فـقط بـا افـراد وابسـته وارد رابـطه عـاطفی می‌شوید؟ رابطه عاطفی با افراد وابسته بسیار مشکل و جدایی از آنها در صورت لزوم، بسیار دشوار است. اگر شما در حال حاضر با فـردی وابسـته وارد رابـطه عاطفی شده‌اید، بادقت بسیار به مطالعه این فصل بپردازید.

داستان پیتر[1]

من در خانواده‌ای بسیار سنتی بزرگ شدم. پدرم حسابدار بود و مادرم که در ابتدا آموزگار مدرسه ابتدایی بود، به خاطر آنکه نقش مادری خود را بهتر ایـفا کـند، شغل خود را ترک گفت تا ساعات بیشتری را برای رسیدگی به برادرم و من داشته باشد. ما در یک شهر کوچک که همه افراد آن یکدیگر را مـی‌شناختند، زنـدگی می‌کردیم. به همین جهت در دوران مدرسه والدین من با دوستان و معلمین من در ارتباط نزدیک بودند. من به خوبی به یاد دارم که چگونه هر روز که از مدرسه به خانه‌مان که سرشار از نشاط و شادمانی بود وارد می‌شدم، مادرم در خانه مراقب همه چیز بود و واقعاً این او بود که زندگی را برای همه ما شاد و آسان کرده بود. پدرم نیز که تنها نان‌آور خانواده بود با مادرم زوج خوشبختی را تشکیل می‌دادند. مادرم در فعالیت‌های عام‌المنفعه مشارکت می‌جست و ناهارش را بـا دوسـتانش صرف می‌کرد و این حکایت از این داشت که ما خانواده واقعاً خوشبختی بودیم.

1. Peter

من پس از پایان دبیرستان به شهر بزرگتری رفتم و در آن شهر با کریس[1] آشنا شدم. او در آغاز قدری خجالتی به نظر می‌رسید. او واقعاً دختر خوب و مهربانی بود. همین باعث شد که من پس از مدتی احساس کنم او را به‌خوبی می‌شناسم، زیرا احساس کردم که او هرکاری را به خاطر من انجام می‌دهد. هنگامی که من و کریس یکدیگر را ملاقات کردیم، او در یک کتابخانه کار می‌کرد، دارای یک آپارتمان شخصی بود و تعدادی دوست صمیمی داشت. کریس به ظاهر فردی مستقل و اما همزمان ساده و دوست داشتنی به نظر می‌رسید و همین پیچیدگی شخصیتی، او را برای من دوست داشتنی‌تر می‌کرد. او از یک سو فردی توانا و از سوی دیگر ببسیار نیازمند به من بود. من در آن زمان از خانواده خودم دور بودم و نیاز به فردی داشتم که از من حمایت و مراقبت کند و کریس همواره در کنار من بود. او آشپز ماهری بود و به نظر می‌رسید که مرا خیلی دوست دارد.

به‌زودی من و کریس به‌شدت عاشق یکدیگر شدیم و همین سبب شد تا من احساس کنم که رفتار کریس تغییر کرده و در مورد هر چیزی به من وابسته شده است. البته در آغاز وابستگی او شکل ظریفی داشت؛ تلفن‌های بسیار در مورد اینکه کجا هستم، چه کار می‌کنم و یا درباره نظر من در مورد کارهایی بود که او قصد انجام آنها را داشت، اما پس از مدتی این رفتار او شکل بسیار آزار دهنده‌ای به خود گرفت. هر چه بیشتر با زندگی خصوصی کریس آشنا گشتم، بیشتر متوجه شدم که دوستانش از او سوءاستفاده می‌کنند. او از آن افرادی بود که همواره در خدمت دوستانش قرار داشت و دوستانش با او به مانند یک «دربان» رفتار می‌کردند. اگر چه من می‌دانستم که کریس از نحوهٔ رفتاری که دوستانش با او داشتند، خوشش نمی‌آید، اما او همواره اجازه چنین رفتاری را به آنها می‌داد.

برای کریس تصمیم‌گیری بسیار سخت بود و تقریباً درباره هر چیزی نظر مرا می‌پرسید. به نظر می‌رسید که کریس هنگام تصمیم‌گیری تقریباً دچار فلج فکری

---

1. Chriss

می‌شد. در چنین مواقعی اگر به من دسترسی نداشت، به مادرش یا هر کس دیگری که می‌توانست به او کمک کند تلفن می‌کرد تا نظر او را در مورد کاری که قصد انجام آن را دارد، جویا شود. همچنین هنگامی‌که من در کنار او نبودم، بارها و بارها به من تلفن می‌کرد. برخی از روزها وقتی که حافظه تلفنی خودم را بازبینی می‌کردم، متوجه می‌شدم که او در طی چند ساعت، حدود بیست‌بار به من تلفن کرده است. هنگامی‌که از دست او عصبانی و ناامید می‌شدم، او به سرعت به‌گریه می‌افتاد، عذرخواهی می‌کرد و به دختر خوبی تبدیل می‌شد.

همچنان‌که رابطه ما گسترش بیشتری می‌یافت حالت انفعالی کریس شدیدتر شد. به‌طور مثال اگر چه ما دارای دو ایده مذهبی و سیاسی متفاوت از یکدیگر بودیم، اما کریس هیچ‌گاه در این باره با من بحث و جدل نمی‌کرد، و من گمان می‌کنم او از مخالفت کردن با من می‌ترسید. او از این می‌ترسید که من از اینکه او مانند من فکر نمی‌کند، عصبانی شوم و او را از خود برانم. من همواره سعی می‌کردم او را به بیان نقطه‌نظری که پیرامون مسائل مختلف دارد، ترغیب کنم. حتی گاهی از این موضوع عصبانی می‌شدم که چرا هیچ‌گاه از دیدگاه خودش دفاع نمی‌کند، اما در این موارد او فقط با چشمانی اشک‌بار اتاق را ترک و با مادر یا یکی از دوستانش تماس می‌گرفت و ساعت‌ها پشت تلفن برای‌شان گریه می‌کرد و در نهایت به طرف من می‌آمد و از اینکه باعث ناراحتی من شده بود، معذرت‌خواهی می‌کرد. من کریس را واقعاً دوست داشتم، اما دلم می‌خواست او فرد توانا و مستقلی باشد.

پس از مدتی من به این فکر افتادم که آیا این همان رابطه‌ای است که من در ابتدای آشنایی با کریس خواهان آن بودم؟ آیا من مایل به حمایت و مراقبت از کریس به گونه‌ای که او می‌پسندد هستم؟ آیا من مایل به رابطه عاطفی با فردی هستم که در هر کاری می‌خواهد به من تکیه کند؟ آیا من مایل هستم که همه تصمیمات مربوط به او را اتخاذ کنم؟ هنگامی که با هم بیرون می‌رفتیم، کریس حتی قادر به انتخاب یک رستوران برای صرف غذا نبود و انتخاب سینما نیز به

عهدهٔ من بود. کم‌کم من به این نتیجه رسیدم که کریس از ترس اینکه مبادا از او جدا شوم، تن به هر کاری که من بخواهم می‌دهد، حتی اگر خوشایندش نباشد.

در نهایت، احساس کردم که در رابطه با کریس به بن‌بست رسیده‌ام. او همه تلاشش را می‌کرد تا رابطه ما همچنان پابرجا بماند، اما من می‌دانستم که رابطهٔ ما رابطه سالمی نیست. از آنجایی که کریس فرد خوب و نازنینی بود، به سرعت او را ترک نکردم، بلکه فرایند جدایی ما مدت زمانی به‌طول انجامید تا او بتواند به زندگی بدونِ من عادت کند. من به این نتیجه رسیده بودم که فرد مناسبی برای زندگی مشترک با او نیستم و من نیز نیاز به فردی داشتم که واقعاً شریک زندگی من باشد و در مواقعی این قدرت را داشته باشد که من به او تکیه کنم. من خواهان فردی نبودم که همواره مسئولیت شاد کردن او برعهده من باشد. اگر چه امروز که به آن دوران نگاه می‌کنم، خوشحالم که از او جدا شدم، اما از سوی دیگر از اینکه قلب او را شکستم تا مدت زیادی احساس گناه می‌کردم.

شخصیت وابسته

ویژگی برجسته شخصیت وابسته این است که نیاز شدید به مراقبت شدن دارد. چنین فردی اعتماد به نفس بسیار پایینی دارد و سخت به دنبال کسب راهنمایی و اطمینان خاطر از سوی دیگران است. او همواره تلاش دارد تا اطرافیانش را از خودش راضی نگه دارد. در حقیقت، افراد وابسته را می‌توان به عنوان افرادی خوب، مهربان و باگذشت توصیف کرد. با وجود این، آنها آنقدر به طرف مقابل رابطه خود می‌چسبند که او را از خود می‌رنجانند.

افراد وابسته به خاطر هراس از تنهایی و اینکه پشتیبانی در زندگی نداشته باشند، در روابط خود با دیگران شیوه‌های انفعالی در پیش می‌گیرند تا بدین ترتیب دیگران را هر چه بیشتر از خود راضی نگاه داشته و حمایت آنها را نسبت به خود جلب کنند. فرد وابسته فاقد روحیه مستقل است و هنگامی‌که فردی آشنا در کنارش نباشد، احساس بیچارگی می‌کند. او برای آنکه حمایت دیگران را از

دست ندهد در روابط خود با دیگران، از بالاترین سطح هماهنگی و همنوایی برخودار است. فردی که در آغاز آشنایی بسیار راحت و حرف گوش کن به نظر می‌رسد، می‌تواند یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته باشد. البته یک محبوب وابسته هیچ‌گاه به‌طور عمیق و واقعی تغییر نمی‌یابد و شما تنها می‌توانید تا حدی شدت اختلال او را کاهش دهید تا بتوانید زندگی راحت‌تری با او داشته باشید. زیرا در صورت شدت زیاد این اختلال، شما در برخی مواقع به این باور می‌رسید که محبوب شما از نظر روانی در حد یک کودک خردسال است و در واقع شما به جای همسرداری، مشغول بچه‌داری هستید.

احساس نیاز به دیگران در طی یک چرخه معیوب موجب می‌شود روز به روز اعتماد به نفس فرد وابسته بیشتر و بیشتر کاهش یابد. به عبارت دیگر هر چه فرد وابسته نیاز بیشتری نسبت به دیگران پیدا می‌کند، بیشتر اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و در نتیجه احساس بی‌کفایتی بیشتری می‌کند. چنین احساسی در اوج خود منجر به وابستگی شدید او به دیگران به عنوان افراد شایسته و با کفایت می‌گردد. ورود به این چرخه معیوب در نهایت می‌تواند به افسردگی شدید فرد وابسته منجر گردد.

هنگامی که از افراد وابسته خواسته می‌شود، تعریفی از خود ارائه دهند، غالباً آنها برای پیدا کردن کلمه یا جمله‌ای در تعریف خود با مشکل مواجه می‌شوند. هنگامی‌که فردی تأیید و پذیرش خود را نه از دیدگاه خود، بلکه صرفاً از دیدگاه دیگران می‌داند، نمی‌تواند فردی مستقل قلمداد گردد. به‌عبارت دیگر، یک فرد وابسته تعریف خود را از درون روابطش با دیگران به‌دست می‌آورد.

اگر چه زندگی کردن طبق میل و توقعات دیگران بسیار دشوار است، اما یک فرد وابسته به خاطر کسب تأیید و حمایت دیگران به چنین کار شاقی تن می‌دهد. البته بسیاری از ما در رابطه با یک فرد وابسته نمی‌توانیم همهٔ تأیید، موافقت و پذیرشی را که او از ما طلب می‌کند به او بدهیم، به‌ویژه در رابطه‌ای عاطفی که برعهده گرفتن نقش والدینی (به جای نقش عاشق) می تواند برای هر فرد مستقلی

دشوار باشد. به‌علاوه، تلاش برای مستقل ساختن فرد وابسته می‌تواند به اضطراب و اندوه او منجر گردد. جالب‌تر اینکه هنگامی که محبوب یک فرد وابسته از او می‌خواهد مستقلانه‌تر عمل کند، فرد وابسته بیش از پیش به او وابسته شده و نیازمندی بیشتری به او پیدا می‌کند. احساس اضطراب و احساس عدم امنیت موتور حرکتی یک فرد وابسته را تشکیل می‌دهند. از نقطه‌نظر فرایند فکری نیز همواره توقع داشته باشید که محبوب وابسته شما فردی ساده‌لوح و تلقین‌پذیر جلوه کند. او غالباً وجود هرگونه مشکلی را در زندگی و از جمله در رابطه با شما انکار می‌کند و تنها چیزی که برای او فاجعه‌آمیز و وحشتناک تلقی می‌شود این است که شما او را ترک کنید.

بنابه دلایل فوق‌الذکر، غالباً برچسب «پادری» توصیف مناسبی برای یک فرد وابسته به شمار می‌رود. هراس از تنها شدن و درماندگی او را به همنوایی و هماهنگی افراطی با دیگران که در برخی موارد موجب سوءاستفاده از او می‌شود، سوق می‌دهد.

همچنین یک فرد وابسته از تعارض مزمن در زمینه عدم اعتماد به دیگران رنج می‌برد. او دارای ترس نامعقول در مورد وانهاده شدن از سوی دیگران است و به همین دلیل سخت در جستجوی این است که دیگران او را مطمئن سازند که نسبت به او وفادار خواهند بود و او را همچنان دوست خواهند داشت. او نیاز به صرف زمان و توجه زیادی از سوی دیگران دارد. ما (نویسندگان) به عنوان روان درمانگر، فرد وابسته را دهانی همیشه باز برای بلعیدن توجه و محبت می‌دانیم. هیچ مقدار توجه و محبتی برای او کافی نیست و او را راضی نمی‌سازد و یا نمی‌تواند او را به سمت کسب استقلال سوق دهد.

فقدان عزت‌نفس و احساس بی‌کفایتی فرد وابسته موجب می‌شود تا او ترس از این داشته باشد که بدون کمک دیگران نتواند به خوبی چرخ زندگی اجتماعی خودش را به پیش برد. افراد وابسته به‌ندرت رهبری گروهی را برای انجام کاری یا تحقق هدفی برعهده می‌گیرند و اگر دست به چنین کاری بزنند، از قبل نظر

دیگران را به منظور کسب اطمینان خاطر لازم جویا می‌شوند. اوج بازدهی کاری آنها هنگامی است که وظایفی برای آنها تعیین شده و به‌طور مستمر مورد تشویق و تحسین قرار گیرند. در غیراین‌صورت احتمالاً آنها کار خود را با موفقیت به پایان نخواهند برد. یک فرد وابسته در درون خود عمیقاً احساس بی‌عرضگی و بی‌کفایتی می‌کند، که در نهایت به احساس ناشایستگی عمیق او منجر می‌گردد.

مهمترین مشغله ذهنی افراد وابسته وحشت شدید آنها از تنها شدن در جهان و وانهاده شدن به حال خودشان است. این ترس غیرواقعی در درجه اول آنها را به سمت ارتباط با دیگران حتی از نوع زیان‌آور و ناخوشایند آن سوق می‌دهد. فرد وابسته نیاز به دیگران دارد و همواره سعی دارد اطراف خود را مملو از افرادی سازد که نیازهای او را برآورده می‌سازند. اگر بنابه دلایلی رابطه او با فردی مهم پایان یابد، او به سرعت به دنبال ایجاد رابطه جدیدی می‌رود تا دوباره منبعی برای تأمین نیاز خود به حمایت و مراقبت فراهم سازد. تجربه افراد نزدیک به فرد وابسته نشان می‌دهد که آنها به‌طور مداوم از یک رابطه‌عاطفی ناخوشایند به درون رابطه‌عاطفی ناخوشایند دیگری می‌روند.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت که رفتار فرد وابسته تا حدود زیادی تحت کنترل ترس او از تنها شدن، قرار دارد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته غالباً نیمه خالی خود را می‌بینند و در تعریف خود، همواره از نداشته‌ها (و نه از داشته‌های) خود سخن می‌رانند. آنها هنگامی شاد هستند که در جمعی حضور داشته باشند که از آن اطمینان خاطر داشته باشند. آنها به‌طور مداوم از دیگران طلب اطمینان خاطر و جرات دهی می‌کنند. فرد وابسته هنگامی در بهترین حالت خود قرار دارد که دیگران به نمایندگی از او کاری را آغاز کرده و سپس ادامه کار را به او بسپارند و تا پایان کار همراه با تحسین و تمجید و راهنمایی در کنارش قرار داشته باشند. در نتیجه، فرد وابسته از عزت‌نفس پایینی برخوردار است و پیوسته به خود تلقین می‌کند که کفایت چندانی ندارد و قادر به انجام کاری نیست.

شخصیت وابسته چگونه شکل می‌گیرد؟

چگونه یک فرد شدیداً به دیگران احساس وابستگی پیدا می‌کند؟ در دوران کودکی یا نوجوانی این افراد چه اتفاقی می‌افتد که موجب شکل‌گیری شخصیت وابسته در آنها می‌شود؟ احتمالاً تلاقی چندین عامل سبب ایجاد این شیوه از زندگی در فرد وابسته شده است. گذشته از دیگر عوامل احتمالی، به‌نظر می‌رسد که فرد وابسته در دوران کودکی تحت تربیت والدین بسیار کنترل‌گر و مراقبت کننده و بسیار با محبت قرار داشته است. شاید یک یا هر دو والدین او تلاش داشته‌اند تا همه نیازهای او را برآورده سازند و در این راستا نه تنها او را ترغیب به کسب استقلال نکرده‌اند، بلکه با ترغیب او به اتکا کردن به والدین فداکار خود هرگونه تلاش او برای کسب استقلال را با ناکامی مواجه ساخته‌اند. بنابراین، چنین کودکی هیچ‌گاه تصمیم‌گیری و نحوه برآورده ساختن نیازهای خود را یاد نمی‌گیرد. چنین کودکی حتی ممکن است از سوی همسالان خود نیز به عنوان فردی «لوس» و «بچه‌ننه» شناخته شود. این‌گونه تجربه‌ها همراه با استعداد ذاتی ترس از تنهایی، موجب شکل‌گیری اختلال شخصیت وابسته می‌شود.

به‌طور کلی بروز اختلال شخصیت وابسته در میان زنان در مقایسه با مردان بسیار بیشتر است. این تفاوت معنی‌دار می‌تواند ریشه در چند دلیل عمده داشته باشد. در درجه اول دختران در اوایل کودکی خود بیش از پسران تشویق به وابسته بودن به دیگران می‌شوند. دختران تشویق می‌شوند که افرادی حامی و مراقبت کننده باشند و نیازهای دیگران (به‌ویژه مردان) را بر نیازهای خود ترجیح دهند. دوم اینکه در برخی فرهنگ‌ها، دختران وابسته، منفعل، خدمتگزار و فداکار را بر دختران مستقل، فعال و خودمحور ترجیح می‌دهند. به عنوان آخرین دلیل نیز باید گفت که در شرایط استرس‌آور، زنان و مردان ممکن است واکنش‌هایی متفاوت از یکدیگر نشان دهند. در چنین شرایطی یک مرد ممکن است به خشونت یا دیگر استراتژی‌های غیرانفعالی متوسل شود، در حالی که یک زن احتمالاً به گریه، فرار

و یا دیگر استراتژی‌های انفعالی روی می‌آورد. البته فراموش نشود که مردان نیز دچار اختلال شخصیت وابسته می‌گردند. داستانی که در پی می‌آید، نشان دهنده همین حقیقت است:

یک روان درمانگر معروف، مراجعی مبتلا به اختلال شخصیت وابسته داشت. جریان از این قرار بود که این مراجع یک روز سرزده وارد خانه‌اش می‌شود و همسرش را با مردی غریبه غافلگیر می‌کند، اما به جای داد و فریادکردن، به سبب ترس از اینکه همسرش او را ترک کند، فقط به عنوان اعتراض، از رفتن به خانه خودداری می‌کند و از این موضوع به کسی چیزی نمی‌گوید. او تا مدتی شبها را در چند صد متری خانه در داخل ماشین خودش می‌خوابید و همچنان خرج خانه را به همسرش می‌داد. تا اینکه همسرش او را از دیدن دختر دوساله‌اش منع می‌کند و او طبق معمول از ترس آنکه همسرش ترکش کند، مخالفتی با او نمی‌کند، در نهایت مرد مزبور به افسردگی شدید و مشکلات شغلی دچار می‌گردد تا اینکه برای روان‌درمانی به درمانگر مزبور مراجعه می‌کند. البته این مرد پس از جدا شدن از همسر خود به درمانگرش وابسته می‌گردد تا تشویق و اطمینان خاطر لازم را از طریق درمانگر خود به‌دست آورد.

فرد وابسته به عنوان شریک زندگی

اگر شما تا به حال زندگی مشترک با فردی وابسته را تجربه کرده‌اید، می‌دانید که این‌گونه زندگی تا چه حد می‌تواند خسته‌کننده و رنج‌آور باشد. رابطه‌ای که در ابتدا شیرین و جذاب به نظر می‌رسید، به‌تدریج به رابطه‌ای محدودکننده و توان‌فرسا مبدل می‌گردد. اگر محبوب کنونی شما فردی وابسته است، احتمالاً تقاضاهای او از شما به‌تدریج تا جایی افزایش یافته است که برآورده ساختن آنها غالب اوقات زندگی شما را به خود اختصاص داده است. به نظر می‌رسد که برای محبوب شما تلاش برای مستقل شدن، آنچنان جایی در زندگی او ندارد. جالب‌تر اینکه هر چه شما او را بیشتر به کسب استقلال تشویق کنید، احساس عدم امنیت

بیشتری کرده، وابستگی او به شما بیشتر و بیشتر می‌گردد. به‌علاوه، محبوب شما از آنچنان توان عاطفی برخوردار نیست که به شما اجازه دهد که قدری هم برای خودتان زندگی کنید. در نهایت، چنین چیزی ممکن است به رنجش و خشم شما از رابطه با او منجر شود. از سوی دیگر هرگونه حد و مرز ارتباطی برای او همچنان‌که گفته شد او را به شما وابسته‌تر و نیازمندتر می‌سازد. این چرخه معیوب گاهی می‌تواند شکل بسیار طاقت‌فرسا و خسته‌کننده‌ای به خود بگیرد. به‌راستی مشکل اساسی چیست؟ در پاسخ باید گفت که محبوب شما فاقد مهارت یا اعتماد به نفس لازم برای برقراری یک رابطه عاطفی دوسویه و برابر است.

پرسش اساسی در اینجا این است: آیا شما توان برآورده کردن تمام نیازهای او را دارید؟ چنین رابطه‌ای احتمالاً از توازن عاطفی برخوردار نیست و نقش شما در این رابطه نقش یک والد (و نه یک عاشق) است و چنین چیزی در رابطه با یک فرد وابسته نمی‌تواند تعجب‌آور باشد. فرسودگی روانی شدید از ویژگی‌های رابطه‌عاطفی با فرد وابسته به‌شمار می‌رود تا جایی که در نهایت هر دو طرف رابطه، با بحران شدید در رابطه عاطفی خود روبه‌رو شده و متوجه می‌شوند که رابطه آنها نمی‌تواند خواسته‌های‌شان را برآورده سازد.

به‌طور خلاصه باید گفت نیازهای عاطفی فرد وابسته چنان زیاد و خسته‌کننده است که فرد محبوب خود را از پای در آورده و در نهایت رابطه با او را دچار بحران می‌سازد. فرد وابسته نیازمند توجه، محبت، مراقبت و حمایت مداوم است و این همان چیزی است که در نهایت محبوب او را از نظر روانی خسته و فرسوده می‌سازد. به همین جهت باید گفت زندگی با فرد وابسته به این معناست که شما از طاقت و تحمل بالا در مدت زمان طولانی برخوردار باشید.

چرا من مجذوب افراد وابسته می‌شوم؟

به‌راستی چرا شما جذب فرد وابسته شده‌اید؟ یا اینکه چرا همواره وارد رابطه عاطفی با افراد وابسته می‌شوید؟ رابطه عاطفی با فرد وابسته به این معناست که

شما با فردی وارد رابطه عاطفی شده‌اید که:

- بدون کسب راهنمایی از دیگران تصمیم‌گیری برایش دشوار است.
- نیازمند آن است که دیگران مسئولیت همه حیطه‌های زندگی او را به عهده بگیرند.
- به سبب ترس از تنها شدن، به‌ندرت با دیگران مخالفت می‌کند.
- شروع کارهای مهم برایش دشوار است.
- هنگام تنهایی احساس ناراحتی و درماندگی می‌کند.
- هنگامی‌که رابطه قدیمی‌اش پایان می‌یابد به‌سرعت به ایجاد رابطه‌ای جدید می‌پردازد.
- ترس از این دارد که در تنهایی نتواند از خودش مراقبت کند.

چرا شما به درون رابطه عاطفی با فردی وابسته کشیده می‌شوید؟ اگر رابطه کنونی شما با یک فرد وابسته چیزی است که تازگی دارد و در گذشته هیچ‌گاه با فردی وابسته وارد رابطه عاطفی نشده‌اید، به نظر می‌رسد که ایرادی در شما نیست و شاید شما شیفتهٔ زیبایی و دیگر ویژگی‌های او شده باشید، اما برخی از افراد، اگر با خودشان خیلی صادق باشند، متوجه می‌شوند که در گذشته بارها با افرادی وابسته وارد رابطه عاطفی شده‌اند. اگر شما به این دسته از افراد تعلق دارید، به منظور فهم چرایی جذب‌تان به سوی افراد وابسته، به تجزیه و تحلیل روابط عاطفی خود با این‌گونه افراد بپردازید.

بزرگترین عامل در جذب مکرر فرد به رابطه عاطفی با افراد وابسته، نیاز آنها به حمایت و مراقبت از دیگران است. برخی از ما تمایل داریم که به دنبال افراد وابسته بگردیم و از آنها مراقبت کنیم. در واقع ما با دیدن فرد وابسته‌ای که در ارتباط با ما به دنبال کسب امنیت، راحتی و اطمینان خاطر است، بنابه تمایل عمیق درونی خود تحریک می‌شویم که نیازهای آنها را برآورده سازیم. شاید شما در همان دوران کودکی، شروع به مراقبت و حمایت از والدین، خواهران و برادران

و یا دیگر افراد حاضر در محیط زندگی خود کرده‌اید و در قبال آن، به‌گونه‌ای پاداش یافته‌اید. به همین جهت چنین رفتاری را حتی در دوران بزرگسالی و در رابطه با دیگر افراد از جمله محبوب خود نیز ادامه می‌دهید. شاید هم شما از جمله افرادی باشید که بهترین اوقات آنها هنگامی است که از فردی که نیاز به آنها دارد مراقبت می‌کنند.

همچنین برخی از افراد نحوه رفتار افراد وابسته را جذاب و دوست داشتنی می‌یابند. شاید والد جنس مخالف شما دارای چنین رفتارهایی بوده است یا شاید همواره جذب ویژگی دوست داشتنی فردی می‌شده‌اید که از عزت‌نفس پایینی برخوردار بوده است و با تکرار این الگو، اکنون نیز همواره با افرادی رابطه عاطفی برقرار می‌کنید که از وابستگی جدی و مزمن به دیگران رنج می‌برند.

بارها این اتفاق می‌افتد که برخی از ما که نیاز شدیدی به کسب تأیید از دیگران داریم، یکی پس از دیگری وارد رابطه عاطفی با افراد وابسته می‌شویم؛ زیرا این نوع افراد معمولاً تمام توجه و انرژی خود را صرف فردی می‌کنند که به تازگی با او وارد رابطه عاطفی شده‌اند. شاید هم شما متوجه شوید که مایل به ماندن در داخل رابطه‌ای هستید که در آن احساس کنترل و قدرت بیشتری می‌کنید. زیرا فرد وابسته معمولاً برای آنکه شما را در حیطه رابطه با خود نگاه دارد، از انجام هیچ خدمتی به شما فروگذاری نمی‌کند. با وجود این ممکن است آنچه قبلاً به مذاق شما خوشایند جلوه کرده بود، اکنون برای شما محدودکننده و خسته‌کننده به نظر برسد.

دیگر عامل نیرومندی که سبب می‌شود عده‌ای از افراد پس از پی‌بردن به زیان‌بخش بودن رابطه خود با فرد وابسته، همچنان در رابطه با او باقی بمانند، ترس است. برخی از ما به‌شدت از شکستن دل فردی که روحیه ضعیف و نیازمندی دارد، هراس داریم. چنان‌که هر وقت می‌خواهیم به رابطه خودمان با او پایان دهیم، با دیدن اندوه شدید محبوب وابسته خود، به‌شدت ناراحت می‌شویم و در نتیجه، خودمان را متقاعد می‌کنیم که «شرایط آنقدر هم که فکر می‌کنیم بد نیست» و یا اینکه به خودمان می‌گوییم: «پس از قطع رابطه با او از شدت احساس گناه نمی‌توانم زندگی خوبی داشته باشم».

زندگی مشترک با محبوب وابسته

همچنان‌که ملاحظه کردید زندگی مشترک با فرد وابسته از نظر روانی می‌تواند بسیار جان‌فرسا و خسته‌کننده باشد. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که آیا شما می‌توانید برای مدت نامعلومی با فرد وابسته زندگی کنید؟ چیزی که بایستی مورد ملاحظه قرار گیرد، این است که آیا محبوب شما از ماهیت رابطه با شما دلگیر است؟ احتمال تغییر فرد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته، بستگی دارد که او تا چه اندازه‌ای مایل به تغییر دادن خویش است و تا چه اندازه‌ای نسبت به عدم کارآمدی رفتارهایش بینش دارد. افراد وابسته با توجه به وضعیت روانی خود از بینش‌یابی محدودی برخوردار هستند، و به همین دلیل هنگامی که در رابطه خود با دیگران به بن‌بست می‌رسند، به سرزنش دیگران می‌پردازند. البته ممکن است محبوب وابسته شما مقداری از مسئولیت مشکلات رابطه با شما را بپذیرد. افراد مبتلا به اختلال شخصیت وابسته همواره نگران هستند که مبادا محبوب‌شان روزی آنها را ترک کند. بنابراین، هنگامی‌که محبوب شما متوجه می‌شود که شما ناراحت به نظر می‌رسید، هراس شدیدی او را فرا می‌گیرد. هراس از اینکه مبادا مایل به ادامه رابطه با او نباشید یا اینکه دیگر نمی‌توانید به او در هر شرایطی اطمینان خاطر دهید. چنین چیزی احتمالاً در محبوب شما ایجاد بحران خواهد کرد و یا اینکه به سرعت به دامن رابطه‌عاطفی دیگری که می‌تواند نیازهایش را برآورده سازد، پناه خواهد برد. اگر شما دوست دارید به رابطه با محبوب وابسته خود ادامه دهید، توصیه‌های زیر می‌توانند تا حدی به رابطه میان شما و محبوب‌تان کمک کند.

نسبت به درمان محبوب خود زیاد خوش‌بین نباشید

تغییر، نیاز به زمان و انگیزه فراوان دارد. تجربه‌های درمانی ما (نویسندگان) نشانگر این است که وقتی زوجی که یکی از آنها مبتلا به اختلال شخصیت وابسته

است، اقدام به درمان می‌کنند، به‌طور حتم رابطه آنها دچار بحران شده است. در این رابطه غالباً فرد وابسته در ترس شدید از احتمال ترک محبوب خود به‌سر می‌برد و همزمان خودش از اینکه تا این اندازه به محبوبش وابسته است، خسته شده و معمولاً دچار افسردگی و اضطراب است. در اینجا بایستی به این نکته اشاره کنیم که در بهترین شرایط درمانی نیز تغییر چندانی در رفتار محبوب شما رخ نخواهد داد.

نکته دیگر اینکه احتمال زیادی وجود دارد که محبوب‌تان فقط به خاطر خوشایند شما اقدام به درمان کند، که در این صورت به‌ندرت نتیجه‌ای مثبت از درمان حاصل می‌گردد.

به محبوب خود کمک کنید به موفقیت‌هایی هر چند کوچک دست یابد

محبوب شما دیرزمانی است که برای اخذ تصمیمات و اقدام به فعالیت‌ها، نیاز به راهنمایی و حمایت دیگران داشته است. به او کمک کنید که به‌تدریج خودش اقدام به تصمیم‌گیری کند. در مجله‌های معروف پیرامون تربیت فرزند غالباً به والدین توصیه می‌شود برای آنکه به فرزندان‌شان تصمیم‌گیری را بیاموزند، آنها را ترغیب به انتخاب کنند. چنین چیزی موجب شکل‌گیری احساس کفایت و عزت‌نفس در آنها خواهد شد. بنابراین، اگر محبوب شما نمی‌تواند در مورد نوع لباسی که می‌خواهد بپوشد، تصمیم بگیرد. به او بگویید: «من هر دو رنگ قرمز و سبز را دوست دارم، حالا خودت میان این دو رنگ یکی را انتخاب کن».

همچنین با تقویت مثبت رفتارهای مستقلانه او می‌توانیم احتمال آن رفتارها را در آینده افزایش دهیم. برخی اوقات ما رفتارهای ناخوشایند دیگران را به‌طور ناخواسته تقویت می‌کنیم. به‌طور مثال اگر ما به جیغ و داد غیرقابل تحمل یک کودک، با دادن چیزی که می‌خواهد، پایان بخشیم، کودک مزبور یاد می‌گیرد که می‌تواند در صورت لزوم از طریق جیغ و داد کردن به خواستهٔ خود برسد. بدین

ترتیب، حلقهٔ معیوبی در این رابطه تشکیل می‌شود که هر چه بیشتر شما به خواسته‌های نامعقول چنین کودکی تن می‌دهید، جیغ و داد او در موارد مختلف بیشتر و بیشتر شده و به عنوان یک الگوی رفتاری ثبیت می‌گردد. اکنون به محبوب وابسته خود فکر کنید. آیا هنگامی که محبوب شما ناراحت است، احساس گناه می‌کنید و آنچه را که او از شما تقاضا می‌کند، در اختیارش قرار می‌دهید؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، حال این پرسش مطرح می‌گردد که اگر شما رفتارهای مبنی بر وابستگی را در محبوب خود تقویت می‌کنید، چرا از وجود و تداوم چنین رفتارهایی تعجب می‌کنید؟ اکنون زمان آن فرا رسیده است که به نقش خود در رابطه با او بیاندیشید. آیا راهی برای توقف چرخه معیوب مزبور وجود دارد؟ آیا می‌توانید با تعیین حد و مرزهای معقول و قاطعانه و دادن تقویت لازم، محبوب خود را به سمت اتخاذ تصمیم در مورد زندگی خودش سوق دهید؟

دنیای محبوب خود را گسترش دهید

دنیای اجتماعی یک فرد وابسته تا حدود زیادی محدود است. چنین فردی غالباً معدودی دوست صمیمی دارد که مراقبت‌های موردنیازش را به او ارائه می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد هر چه شبکه حمایت اجتماعی یک فرد گسترش بیشتری داشته باشد، او خوشحال‌تر و از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهد بود. (مالیرز، ۲۰۰۰). بنابراین، اگر محبوب شما بتواند شبکه حمایتی خود را گسترده‌تر سازد، و نیازهای خود را از منابع متعددی مرتفع سازد، اتکاء او به شما کمتر خواهد شد. به محبوب خود کمک کنید تا دوستان جدیدی بیابد و در فعالیت‌های اجتماعی جدیدی شرکت کند و بدین ترتیب شبکه حمایتی خود را گسترده‌تر سازد. بدین ترتیب ممکن است، شما نیز با افراد جدیدی آشنا شده و بیش از پیش از روابط اجتماعی خود بهره‌مند شوید.

از آنجایی که مهمترین مشغله ذهنی فرد وابسته حمایت از خودش در قبال تنهایی است، از کسب هرگونه موفقیت و نمایش شایستگی‌های خود اجتناب

می‌کند. زیرا این مطمئن‌ترین راه برای این است که به دیگران نشان دهد تا چه اندازه به حمایت و مراقبت آنها نیاز دارد. به‌طور مثال بسیار دیده می‌شود که فرد وابسته فاقد گواهینامه رانندگی است، زندگی مستقلی ندارد و یا به تنهایی نمی‌تواند خود را برای مصاحبه شغلی آماده سازد. در طی یک رابطه طولانی مدت با فرد وابسته شما بایستی که از هر فرصتی برای شکل‌دهی و تقویت احساس کفایت و شایستگی او استفاده کنید. البته در این مورد به یاد داشته باشید که تقویت مثبت همواره بازدهی بیشتری نسبت به سرزنش، تحقیر و یا تهدید به ترک دارد. اگر شما بتوانید راهنمایی برای پاداش‌دهی پیشرفت‌های هر چند کوچک محبوب خود به سوی کسب استقلال، پیدا کنید و همزمان به او اجازه دهید که نسبت به تداوم رابطه‌اش با شما اطمینان داشته باشد، آنگاه بذر احساس کفایت و شایستگی در محبوب شما شروع به رشد خواهد کرد.

افراد وابسته معمولاً از اینکه در انجام کاری صاحب‌نظر شوند، اجتناب می‌کنند، اما اکنون زمان آن است که شما در تصمیم‌گیری‌های خود نظر او را نیز جویا شوید. به‌طور مثال از او بپرسید: امشب برای صرف شام به کدام رستوران برویم؟ و یا فردا شب کدامیک از لباس‌هایم را بپوشم بهتر است؟ غالباً افراد وابسته به‌خاطر ترس از آزردن طرف مقابل از ابراز نظر خودداری می‌کنند. برای آنکه او را در زمینه ابراز نظر تقویت کنید، از موارد کم‌اهمیت برای نظرخواهی از او شروع کنید و به‌تدریج به سمت مسایل مهمتر حرکت کنید، تا اینکه در نهایت، محبوب شما به اعتماد به نفس و عزت نفس لازم دست یابد. همه اینها به خلاقیت شما در این زمینه بستگی دارد. به یاد داشته باشید هر بار محبوب شما موفق شود که نظر و عقیده خود را به زبان بیاورد، او را تقویت، تقویت و تقویت بیشتر کنید.

آیا درمان مؤثر واقع می‌شود؟

اگر شما قصد دارید که همچنان در رابطه با محبوب وابسته خود باقی بمانید، به‌طور حتم، گاهی به فکر روان‌درمانی می‌افتید. مشاوره شما با یک فرد متخصص

می‌تواند در شکل‌گیری مهارت‌های لازم برای یک رابطه سالم مؤثر واقع شود. اجازه دهید خبر خوبی به شما بدهم، افراد وابسته در مقایسه با افراد مبتلا به دیگر انواع اختلال شخصیت، انگیزه بیشتری برای تغییر از خود نشان می‌دهند و پیش آگهی درمان آنها تا حدی خوب است. محبوب‌تان ممکن است خودش نیز از اینکه رابطه‌اش با شما به خوبی پیش نمی‌رود، مضطرب و ناراحت باشد. در نتیجه، ممکن است او خود اقدام به درمان کرده و سبک ارتباطی‌اش را تغییر داده و احساس بهتری نسبت به خود پیدا کند. یک فرد وابسته غالباً با دریافت تأیید و توجهی که در رابطهٔ درمانی با درمانگر پیدا می‌کند، به‌زودی مشتاق به ادامه درمان می‌گردد. مدتی پس از شروع به درمان و دریافت حمایت و توجه کافی از سوی درمانگر، دیگر نیازی به ترغیب دیگران برای ادامه درمان ندارد و خودش مشتاقانه به آن ادامه می‌دهد، اما مشکلی که وجود دارد این است که برخی مواقع، فرد وابسته به‌شدت وابستهٔ درمانگر خود می‌گردد. البته این وظیفه درمانگر است که همواره فرد وابسته را از وابستگی بیش از حد به خودش (درمانگر) باز داشته و او را به سمت کسب استقلال سوق دهد.

اگر چه پیش آگهی درمان فرد وابسته که از انگیزه کافی برخوردار باشد، امیدوارکننده است، اما باید دانست که درمان او در مدت زمانی نسبتاً طولانی اتفاق خواهد افتاد. بنابراین، به نقش درمانی خود در این مدت توجه کافی داشته باشید. و در طی این مدت رابطه خود را با او اصلاح کنید تا او نیز به‌تدریج وابستگی‌اش به شما راکاهش دهد. در غیر این صورت شما در برابر تصمیم‌گیری دشواری قرار خواهید گرفت: همچنان به رابطه خود با او ادامه دهید، یا از او جدا شوید؟

زمان ترک رابطه

همچنان‌که تا اینجا متوجه شده‌اید، زندگی مشترک با فرد وابسته بسیار دشوار است. البته ترک عاطفی افراد مبتلا به اختلال شخصیت کار ساده‌ای نیست، اما برخلاف فرد پارانوئید و فرد ضد اجتماعی که می‌تواند ترک عاطفی آنها خطراتی

را دربرداشته باشد و برخلاف فرد اسکیزوئید که بود و نبود محبوبش برایش فرقی نمی‌کند، فرد وابسته در مواجهه با ترک محبوبش از نظر عاطفی بسیار پریشان حال می‌گردد. اگر شما طاقت دیدن پریشانی محبوب وابسته خود را ندارید، بنابراین فرایند قطع رابطه با او برای شما بسیار دردناک خواهد بود. بنابراین، به هنگام جدایی و حتی مدتی پس از آن انتظار التماس و گریه‌های شدید را از جانب او داشته باشید. همچنین انتظار این را داشته باشید که دچار احساس گناه شده و از کرده خود احساس شرمندگی کنید، هر چند که اطمینان داشته باشید خوب و محترمانه به رابطه با محبوب سابق خود پایان داده‌اید. ترک محبوب وابسته تا حدی مستلزم قاطعیت شما و برگشت‌ناپذیری شما از تصمیمی است که گرفته‌اید. بنابراین، به شما توصیه می‌شود تا رفع بحران مزبور از کمک دوستان و اعضای خانواده خود بهره‌مند شوید. آنها به شما اطمینان خاطر خواهند داد که شما فرد سنگدل و ظالمی نیستید و فقط به رابطه با فردی پایان داده‌اید که نمی‌توانست شریک زندگی خوبی برای شما باشد.

خلاصه

یک فرد وابسته بزرگسال عطش سیری‌ناپذیری نسبت به حمایت و مراقبت از سوی دیگران دارد. چنین فردی به شریک زندگی خود، بسیار وابسته می‌شود و تقاضاهای فراوانی در جهت حمایت و مراقبت از خویش خواهد داشت. هرگونه تلاشی برای ترغیب فرد وابسته به کسب استقلال موجب اضطراب و افسردگی او خواهد شد. رابطه عاطفی با فرد وابسته پس از مدتی از حالت معمول خود خارج شده و به حالت والد- فرزندی در خواهد آمد و در نهایت، رابطه‌ای که روزی خوشایند به نظر می‌رسید، حالت خسته‌کننده و توانفرسایی به خود خواهد گرفت. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در جستجوی یک رابطه عاطفی دو سویه و مسئولانه و بالغانه هستید، فرد وابسته نمی‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد.

فصل ۱۴

محبوب سرسخت[۱]



شخصیت وسواسی- جبری[۲]

ویژگی‌های شخصیت وسواسی- جبری

- ذهن او آنچنان مشغول جزئیات، قوانین و مقررات می‌شود که اجازه هرگونه تفریحی را برخود می‌بندد.
- آنچنان کمال‌گراست که نمی‌تواند کاری را به پایان برساند.
- به گونه‌ای افراطی خود را وقف کار و تولید می‌سازد و فرصتی برای تفریح، استراحت و روابط اجتماعی پیدا نمی‌کند.
- بسیار با وجدان است و در زمینه عمل به موازین اخلاقی انعطاف‌ناپذیر است.
- او قادر به دور انداختن وسایل کهنه، قدیمی و بی‌مصرف و فاقد ارزش خود نیست.
- هیچ‌گاه در کاری حاضر به همکاری با دیگران نیست، مگر آنکه به شیوه‌ای که دلخواه اوست انجام گردد.
- بسیار خسیس است و به‌سختی پولی برای خودش یا دیگران خرج می‌کند.
- انعطاف‌ناپذیر و لجباز است و تلاش بسیار در کنترل دیگران دارد.

---

1. Rigid Partner
2. Obsessive-Compulsive Personality

آیا افراد سرسخت، جدی و کنترل‌گر شما را شیفته خودشان می‌سازند؟ روان‌شناسان این‌گونه افراد را تحت عنوان اختلال شخصیت وسواسی- جبری (OCPD[1]) طبقه‌بندی می‌کنند که البته همچنان‌که خواهید دید با اختلال وسواسی- جبری که یک اختلال اضطراب شدید است، کاملاً تفاوت دارد. زندگی یک محبوب دچار (OCPD) کاملاً معطوف قوانین، دستورات و نظم و انضباط است. آیا چنین ویژگی‌هایی برای شما آشنا به نظر نمی‌رسد؟ زندگی با یک فرد مقرراتی، به احتمال بسیار، سرد وکسل‌کننده خواهد بود. شما در زندگی با او شاهد خواهید بود که برای او مقررات زندگی از خود زندگی مهمتر است. داستان لیز را بخوانید و از خود بپرسید که آیا شما نیز با فردی مقرراتی وارد رابطه عاطفی شده‌اید؟

داستان لیز[2]

من جورج[3] را برای اولین بار در یک مسابقه فوتبال ملاقات کردم. ما هر دو جزء گروه وسیعی از دانشجویانی بودیم که همواره با هم به دیدن مسابقه مزبور آمده بودیم. وقتی که جورج را به من معرفی کردند، من همان لحظه با خودم فکر کردم این همان مردی است که با او ازدواج خواهم کرد. او مرد بلند قد، زیبارو، خوشپوش و خوش صحبتی بود و من مبهوت از این بودم که او چگونه تمام این ویژگی‌ها را در خود جمع کرده است. او به من گفت که یک تاجر عمده فروش است و اینکه قصد دارد در رشته حقوق ادامه تحصیل دهد. پدر او یک وکیل دادگستری بود و پدربزرگش نیز به شغل وکالت پرداخته بود. به همین دلیل او از هفت‌سالگی آرزو کرده بود که روزی به شغل وکالت بپردازد.

من متوجه شدم که او عضو انجمن اخوت است و همین‌طور به‌صورت

1. Obsessive-Compulsive Personality Disorder
2. Liz
3. George

پاره‌وقت در دفتر پدرش کار می‌کند. او به من گفت که به خاطر کار زیاد و تحصیل، فرصت هیچ کار دیگری را ندارد و این اولین باری است که به تماشای مسابقه فوتبال می‌آید. عضویت در انجمن اخوت مقدار زیادی از وقت او را می‌گرفت (بعدها متوجه شدم که دوستانش در انجمن مزبور به خاطر دقت او در جزئیات قوانین و مقررات به او لقب «کتابدار» داده بودند.) جورج مرد مؤدب و مهربانی بود. پس از جدا شدن از او منتظر تماس او شدم، اما او با من تماس نگرفت. بنابراین، پس از گذشت یک ماه خودم تصمیم گرفتم که با او تماس بگیرم. در تماس تلفنی از عدم تمرکز او به هنگام صحبت متوجه شدم که بایستی سرگرم کاری باشد. برای یکشنبه بعد مرا به صرف شام در یک رستوران دعوت کرد. آن شب من اندکی دیرتر از موعد مقرر به رستوران مزبور وارد شدم و او را دیدم که مرتب به ساعتش نگاه می‌کند و اندکی نیز از اینکه دیر کرده‌ام ناراحت است. او به من گفت که از نیم ساعت قبل منتظر من است و ادامه داد که ترافیک اطراف خوابگاه دانشجویی موجب شده است که او برای رفتن به دیگر نقاط شهر از قبل برنامه‌ریزی کند. آن شب به من خیلی خوش گذشت. او همواره مراقب بود که همه چیز به نحو احسن انجام پذیرد. همچنین به نظر می‌رسید که او همه چیز آن شب را با جزئیات تمام (از جمله اینکه چه غذایی را سفارش دهد و یا درباره چه چیزی صحبت کند) از قبل برنامه‌ریزی کرده بود.

پس از آن شب ما چندین سال به خوبی و خوشی یکدیگر را ملاقات کردیم. فقط من گاهی از اینکه او وقتی برای دیدن من پیدا نمی‌کند، ناراحت می‌شدم، اما همزمان متوجه بودم که او مجبور است برای ساخت آینده دلخواهش سخت تلاش کند. اینکه او فرد هدفمندی بود و اخلاق کاری برایش اهمیت زیادی داشت، برایم بسیار تحسین برانگیز بود. من فکر می‌کنم که او مرا به یاد تصویری که از کودکی پدرم داشتم می‌انداخت. پدرم فرد سخت‌کوشی بود و به همین جهت زندگی مرفه و آبرومندی را برای مادرم، من و برادرم فراهم ساخت. پدرم پزشکی بود که با ساعات کاری طولانی، غالب اوقات خود را وقف بیمارانش

می‌کرد. او به‌قدری مشغول کارهایش بود که من همواره آرزو داشتم او را بیشتر ببینم و اینکه کاش در جشن‌های تولدم شرکت می‌کرد و یا در مسابقات ورزشی من حضور می‌یافت و مرا تشویق می‌کرد. او غالب اوقات خود را در بیمارستان می‌ماند و حتی هنگامی که خانه بود نیز کارش را به خانه می‌آورد. پدرم اهل استراحت کردن نبود و هم اینکه به کسی اجازه نمی‌داد کاری را برایش انجام دهد. به نظر می‌رسد که من تا حدود زیادی در شخصیت جورج، پدرم را مشاهده می‌کردم. جورج بسیار مقید به اخلاق و رسوم بود و روابط ما هیچ‌گاه از مرزهای معمول در رسوم فراتر نرفت.

جورج و من، پس از آنکه جورج سال اول مدرسه حقوق را به پایان رساند با یکدیگر هم اطاق شدیم و زندگی مشترک خود را با یکدیگر آغاز کردیم. در آن زمان من نیز دانشجو بودم. بنابراین، هر دو به‌سختی در زمینه موفقیت تحصیلی تلاش می‌کردیم. به‌همین دلیل اوقات کمی را برای با هم بودن می‌یافتیم. در کنار جورج احساس لذت می‌کردم. ما پول زیادی نداشتیم و البته برای‌مان اهمیت چندانی هم نداشت. من همواره سعی داشتم میان اوقات مختص تحصیل و زندگی با جورج تعادل برقرار کنم و گاه این کار بسیار سخت و توان‌کاه می‌گردید. در آن زمان جورج تمام تمرکز خودش را معطوف به پایان بردن درسش و پیدا کردن یک شغل خوب کرده بود. من متوجه شدم هنگامی که جورج تحت استرس قرار می‌گرفت، بیشتر و بیشتر کار می‌کرد، حتی اگر این کار کردن او بازدهی چندانی نیز برایش نداشت. شاید این‌گونه کار کردن به او این احساس را می‌داد که بر حیطه کاری خودش کنترل دارد و یا اینکه شیوه‌ای بود که او را از روبه‌رو شدن با نیازهای من دور می‌داشت. هنگامی که جورج در خانه بود، برخی مواقع اوقاتش تلخ می‌شد؛ به‌ویژه هنگامی که من برخی کارها را چنان‌که او می‌پسندید، انجام نمی‌دادم. او اوقات زیادی را صرف تنظیم امور خانه و تهیه فهرست کاری برای من می‌کرد. هر یکشنبه که از معدود روزهایی بود که ما می‌توانستیم با هم باشیم، به اصرار او به نظافت و گردگیری خانه اختصاص داشت. اگر چه ما

آپارتمان کوچکی داشتیم، اما نظافت همین آپارتمان کوچک بر طبق استانداردهای جورج، سه الی چهار ساعت به طول می‌انجامید، و با اینکه کار بسیار سختی بود، به نظر نمی‌رسید که جورج مایل به تغییر استانداردهای خود در مورد نظافت منزل باشد. من در آن زمان فکر می‌کردم هنگامی‌که جورج شاغل شود، آدم دیگری خواهد شد و سخت‌گیری‌هایش تا حد زیادی کاهش خواهد یافت. بنابراین، آغاز به ملاحظه کاری کردم و ایرادی به او نمی‌گرفتم. فضای خانه سرد و سنگین بود و چیز تازه‌ای در رابطه ما دیده نمی‌شد. به همین دلیل من به عضویت چند باشگاه فرهنگی در آمدم و در آنجا با چند زن، دوست صمیمی شدم. من به عنوان داوطلب در یک کتابخانه کار می‌کردم و عضو باشگاه محلی زنان بودم. این‌گونه فعالیت‌های اجتماعی که مرا از حمایت دیگر زنان برخوردار می‌کرد، برایم لذت‌بخش بود.

جورج در نهایت، در یک شرکت حقوقی استخدام شد و این اتفاق بسیار مسرت‌بخشی برای ما بود. ما به یک آپارتمان بزرگ نقل مکان کردیم، اما هنوز ازدواج ما رسمی نشده بود. جورج در این باره عقیده داشت که چند سال دیگر که از نظر مالی وضعیت خوبی پیدا کند، جریان ازدواج خودمان را رسمی و علنی کنیم. او حتی طرح پیشرفت مالی خود را که به دقت و قدم به قدم خودش آن را طراحی کرده بود و حکایت از آینده مالی خوبی برای او داشت، به من نشان داد. او هنگامی که از طراحی آینده مالی خود حرف می‌زد، بسیار خوشحال و هیجان‌زده بود، اما از آن پس همان تک شعله‌هایی هم که از روابط عاشقانه باقی مانده بود، رو به خاموشی گذاشت؛ چنان‌که گاهی مواقع به نظر می‌رسید که جورج از دیدن طرح مالی خودش، بیش از دیدن من هیجان‌زده می‌شود.

به‌تدریج رفتار جورج رو به وخامت بیشتری گذاشت. نمی‌دانم باور می‌کنید یا نه، اما او بسیار سخت‌گیرتر و ایرادگیرتر از گذشته شد. او نه تنها نسبت به من، بلکه نسبت به همکارانش و حتی منشی خودش نیز سخت‌گیرتر شده بود. بگو بخندهای میان ما به‌طور کامل متوقف شد. ما دیگر به‌ندرت با هم بیرون

می‌رفتیم، مگر میهمانی‌هایی رسمی که جورج شرکت در آنها را ضروری می‌دانست. در این‌گونه مجالس نیز من بایستی حتماً سر وقت و با آمادگی کامل در آنجا حاضر می‌شدم و در غیراین‌صورت بایستی که سرزنش‌های او را تحمل می‌کردم. با گذشت زمان احساس تنهایی من بیشتر و بیشتر شد و تنها رابطه با دوستانم بود که به من روحیه می‌داد. دعواهای من و جورج شروع شد و کم‌کم به جایی رسید که واقعاً از یکدیگر بدمان آمده بود.

جورج نظارت شدیدی را بر مقدار پولی که من خرج می‌کردم، اعمال می‌کرد و حتی از طریق محاسبات کامپیوتری به من نشان می‌داد که من چند درصد بیش از او پول خرج کرده‌ام! او حتی یک بار تصمیم گرفت که بودجهٔ مشخصی را برای خرید منزل برای من تعیین کند و به‌ندرت پولی را برای خرج شخصی من اختصاص می‌داد. این در حالی بود که غالب پول‌هایی که من و جورج خرج می‌کردیم، از آنِ من بود. در نهایت متوجه شدم که جورج سعی در کنترل بیشتر من دارد و قصد دارد مرا مجبور به پیروی از سبک سخت‌گیرانه زندگی خودش کند.

جورج همهٔ تصمیم‌های عمده زندگی را خودش به تنهایی و بدون مشورت با من می‌گرفت. من احساس یک زن بی‌اهمیت را داشتم که برخلاف بسیاری از زنان دیگر هیچ نقشی در زندگی خودش ندارد. من در آن شرایط تازه متوجه شده بودم که مادرم در زندگی با پدرم چه احساسی می‌توانست داشته باشد، اما من صبر و تحمل مادرم را نداشتم. من دیگر نمی‌توانستم سخت‌گیری‌ها، توقع او برای کنترل کامل من و خشم او در قبال سرپیچی من از دستوراتش را تحمل کنم.

جورج در مورد مشکلاتی که داشتیم با من حرف نمی‌زد و هیچ‌گاه دنیای درونش را با من در میان نمی‌گذاشت. من به‌شدت احساس تنهایی می‌کردم و همچنین احساس می‌کردم که زندگی برایم بی‌معنا و کسل‌کننده شده است. در نهایت من از جورج جدا شدم و زندگی تازه‌ای را شروع کردم. اگر چه از اینکه از او جدا شدم، احساس اندوه می‌کنم، اما از سوی دیگر خوشحالم که از آزادی بیشتری برای تصمیم‌گیری برخوردار هستم. خودم را یک انسان واقعی احساس

می‌کنم و بدون اینکه کامل باشم، احساس خوبی نسبت به خودم دارم. اکنون که به گذشته فکر می‌کنم متعجب از این می‌شوم که چگونه توانستم بهترین سال‌های عمرم را این‌گونه در کنار جورج تباه کنم. با وجود این خوشحالم که جورج هیچ‌گاه با ازدواج رسمی ما موافقت نکرد. در حال حاضر با یک فرد متخصص در حال مشاوره هستم و به دنبال این هستم که چه چیزی در من سبب شده تا مجذوب فردی شبیه پدرم شوم.

شخصیت سرسخت

در حالی که برنامه‌ریزی و جدی گرفتن قوانین و مقررات، امری مهم در حیطه زندگی به‌شمار می‌رود، اما گاه توجه افراطی به آنها می‌تواند موجب کمال‌گرایی و جزئی‌نگری بیش از حد شده و مشکلات فردی و بین فردی بسیاری را دامن زند. فرد دچار OCPD وقتی برای گردش در طبیعت ندارد. او غالباً آنقدر سرگرم جزئیات زندگی می‌شود که حتی برای انجام وظایف اصلی زندگی نیز دچار کمبود وقت می‌گردد. افراد دچار OCPD به خاطر آرمان‌گرایی، هم در مورد خودشان و هم در مورد دیگران، غالباً در زمینه ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند. آنها سخت کار می‌کنند تا کار خود را به خوبی و بر طبق طرح از پیش تعیین شده انجام دهند. غالباً این‌گونه افراد بیش از آنکه در داخل خانه حضور داشته باشند، در محل کار خود مشغول به کار هستند. همچنین بسیاری از آنها وقت زیادی را به آمادگی برای انجام کار و همین‌طور تهیه مقدمات آن اختصاص می‌دهند. انعطاف‌ناپذیری افراد دچار OCPD را می‌توان در همه جنبه‌های زندگی آنها مشاهده کرد که در نهایت، آنها را در داخل چرخه کمال‌گرایی گرفتار خواهد ساخت.

افراد دچار OCPD زندگی خود را براساس اصول و ارزش‌های افراطی بنا می‌سازند. آنها دنیا را یا سفید و یا سیاه می‌بینند و چیزی به نام خاکستری برای آنها معنایی ندارد و همواره تصمیمات قاطع و انعطاف‌ناپذیری را اتخاذ می‌کنند.

آنها عاشق برنامه‌ریزی گام به گام و دنبال کردن آن هستند. هرچند که برنامه‌ریزی می‌تواند به زندگی ما نظم و ترتیب بدهد، فرد دچار OCPD برنامه‌ریزی را بسیار و شاید بسیار بسیار جدی می‌گیرد. آنها توجه زیادی را معطوف به برنامه کاری و دقت فراوان به جزئیات آن می‌کنند که در نهایت ممکن است یک دانشجوی دچار OCPD دو ساعت از وقت مطالعه را به مرتب کردن میز مطالعه خود اختصاص دهد و آنگاه وقت کافی برای خود مطالعه نداشته باشد. تناقضی که در رفتار افراد دچار OCPD وجود دارد این است که اگر چه آنها می‌خواهند همه چیزهای زندگی خود را تحت کنترل کامل خود داشته باشند، اما به‌طور ناخودآگاه آنقدر به جزئیات زندگی می‌پردازند که کنترل خود زندگی را از دست می‌دهند و از انجام وظایف مربوط به آن باز می‌مانند. چنین چیزی را به خوبی می‌توان در حیطه کار، خانواده و روابط بین فردی آنها مشاهده کرد. انجام هر کاری برای فرد دچار OCPD مستلزم صرف زمان زیادی است. او بارها و بارها و با دقت تمام مراحل پیشرفت کار را به‌ویژه قسمت‌هایی از آن را که دیگران انجام داده‌اند، بازبینی می‌کند و متاسفانه چنین رفتاری کاسه صبر اطرافیانش را لبریز و آنها را ناراحت و عصبانی می‌سازد.

یک فرد دچار OCPD همواره مهمترین کارهای خود را بارها به تعویق می‌اندازد و در نهایت آنها را در آخرین لحظه‌های باقی مانده انجام می‌دهد. این ویژگی او مانند این است که شما خوردن دوست داشتنی‌ترین قسمت غذای خود را تا خوردن تمام دیگر قسمت‌های غذای خود به تعویق بیاندازید، اما وقتی زمان خوردن آن فرا رسید متوجه می‌شوید که دیگر اشتهای چندانی به آن ندارید. فرد دچار OCPD فاقد مدیریت مناسب در مورد زمان و منابع است و چنین چیزی در نهایت موجب می‌شود که او توجه عمده خود را معطوف به جزئیات امور سازد و این ناشی از ویژگی کمال‌گرایانه و استانداردهای غیرواقعی او برای انجام امور است. فرد دچار OCPD احساس می‌کند که بایستی کامل باشد. چنین چیزی موجب می‌شود که او زمان بسیار زیادی را صرف کامل بودن کارش کند و در

نتیجه، کارش را در زمان تعیین شده به پایان نرساند. یکی از ما (نویسندگان) همکاری داشت که به خاطر آنکه کارش را در موعد مقرر به پایان نرسانده بود، مجبور شد آخر هفته از رفتن به تعطیلات صرف‌نظر کرده و کارش را به پایان برساند. او در واقع آنقدر به مقدمات و آماده‌سازی کار می‌پرداخت که از پرداختن به کار اصلی باز می‌ماند. او دو روز تعطیلی آخر هفته را در دفتر کارش ماند تا کار ارجاع شده را تا صبح اولین روز هفته به پایان برساند. اما با اینکه او نویسنده‌ای شایسته، توانا و با ضریب هوشی بالایی بود، تمام آن دو روز را نیز فقط به طراحی کار مزبور اختصاص داد و در نهایت کار را به پایان نرساند. و سرانجام، همان روز اخراج شد.

محبوب دچار OCPD با صرف انرژی بسیار پیرامون قوانین و مقررات و جزئی‌نگری، آسیب فراوانی را متوجه روابط خود با دیگران می‌سازد. چنین افرادی قصد دارند تا همه جوانب زندگی خود را کاملاً تحت کنترل خود داشته باشند. آنها به‌ندرت به عنوان افرادی گرم، صمیمی و عاطفی شناخته می‌شوند. آنها همواره از جنبه عاطفی، از دیگران فاصله می‌گیرند و در عوض بیشتر اوقات خود را وقف کار می‌سازند. آنها به‌ندرت به مرخصی و تفریح می‌روند و اگر چنین کنند نیز ابزار کار خودشان را همراه خود می‌برند. یک فرد واقعاً دچار OCPD محال است که بیش از ۱۰ دقیقه در درون توالت بماند و در آنجا به انجام کاری نپردازد.

چنین افرادی را شما می‌توانید در سواحل دریا ببینید، در حالی که با لپ‌تاپ خود مشغول به کار هستند یا با تلفن همراه خود به تماس‌های کاری و معاملات تجاری اشتغال دارند و به‌ندرت سرشان را بلند می‌کنند و به تماشای اطراف خود می‌پردازند. اگر واقعاً به یک فعالیت ورزشی مثلاً فوتبال نیز بپردازند، با آن به‌گونه یک کار جدی برخورد می‌کنند که بایستی آن را به نحو احسن به انجام برسانند. به‌طور مثال هیچ‌گاه تعجب نکنید اگر یک مربی بیسبال دچار OCPD هر هفته تعداد ناکامی‌های بازیکنانش را به‌طور آماری به آگاهی آنها برساند و یا اطلاعات دقیقی از فعالیت تیم‌های رقیب داشته باشد.

رعایت دقیق موارد اخلاقی و ارزشی از دیگر ویژگی‌های فرد دچار OCPD است. او در هر زمینه‌ای از جمله کار و روابط با دیگران، ذره‌ای از اصول و موازین اخلاقی خود عدول نمی‌کند و استانداردهای سخت او در روابط جای چندانی برای انعطاف‌پذیری و مصلحت‌اندیشی او باقی نمی‌گذارد. با اینکه افراد دچار OCPD نسبت به مافوق خود رفتار محترمانه و مؤدبانه‌ای دارند، اما به‌ندرت از فردی سپاسگزاری و تشکر می‌کنند. آنها به سختی تحمل قوانین انعطاف‌پذیر را چه در حیطه کاری و چه در حیطه زندگی دارند. هنگامی که از آنها خواسته می‌شود در روشی که در پیش گرفته‌اند، قدری واقعی و انسانی عمل کنند، در پاسخ خواهند گفت که فقط به قوانین، اصول و ارزش‌هایی که معتقد هستند، عمل می‌کنند. آنها به‌شدت به قواعد سخت اخلاقی خود می‌چسبند و متأسفانه از عواقب ناخوشایند آن به‌ویژه در زمینه روابط با دیگران درس عبرت نمی‌گیرند، حتی اگر همکاران، همسر یا فرد محبوب‌شان نیز آنها را افرادی به‌شدت خودخواه و خود محور قلمداد کنند.

معمولاً افراد دچار OCPD به‌عنوان افرادی خسیس و محتکر شناخته می‌شوند. آنها عادت به دور انداختن چیزی، هر قدر بی‌ارزش ندارند و اگر کسی نیز اقدام به دور انداختن آنها کند، احساس ترس کرده و تا حد امکان از اقدام آنها ممانعت به عمل می‌آورند. هیچ تعجب ندارد که این ویژگی موجب اختلاف در زندگی مشترک آنها گردد. زیرا این‌گونه افراد غالباً فضای زیادی از خانه را به انبار مخصوص جنس‌های بنجل و فاقد ارزش اختصاص می‌دهند.

عدم انعطاف‌پذیری افراد دچار OCPD را به‌خوبی می‌توان در ناتوانی آنها به اعتماد کردن به دیگران در انجام کار مشاهده کرد. آنها به شدت باور دارند که روش آنها در انجام دادن کارها بهترین روش است. به همین جهت آنها هیچ‌گاه تلاش نمی‌کنند تا نقطه نظرات دیگران را بشنوند و روش‌های آنها را نیز مورد ملاحظه قرار دهند. اگر یک فرد دچار OCPD کاری را به فردی واگذار کند، دچار اضطراب می‌شود. او معمولاً قواعد دقیقی در این باره تدوین کرده و توقع پیروی

کامل از قواعد تعیین شده را دارد. به احتمال قوی اگر فردی قواعد او را به همان دقتی که او می‌خواهد رعایت نکند، به شدت عصبانی خواهد شد و همزمان اگر خودش مشغول به کاری شود و انجام آن بیش از مدت زمان تعیین شده به درازا بکشد، همچنان از قبول همکاری دیگران اجتناب می‌کند؛ زیرا براین باور است که تنها خودش می‌تواند کار مزبور را به نحو احسن انجام دهد. چنین چیزی غالباً موجب تخریب اعتماد به نفس زیردستان از جمله نزدیکان او می‌گردد. غالباً او عادت به تعریف و تشویق دیگران ندارد و فقط می‌تواند از کار آنها ایراد بگیرد. بدبختانه او نه تنها در بذل مهر و محبت به دیگران خسیس است بلکه در مورد خرج کردن پول نیز همین عادت را دارد و غالباً زندگی او به‌خوبی و در سطح مالی او نیست و براین باور است که پول را باید پس‌انداز کرد و آن را برای روز مبادا نگاه داشت. او آنچنان غرق در تنظیم، طراحی و کنترل زندگی خود می‌گردد که از دیگران به‌ویژه نزدیکان خود غافل می‌ماند. همکاران و نزدیکانش او را به عنوان فردی لجوج، یک‌دنده و کنترل‌گر تعریف می‌کنند. حتی هنگامی که او متوجه شیوه ناکار آمد خود در تعامل با دیگران می‌شود نیز دست به توجیه شیوه تعامل خود زده و آن را امری واجب و ضروری قلمداد می‌کند.

در اینجا اجازه دهید تا به بیان تفاوت میان اختلال شخصیت وسواسی- جبری و اختلال وسواسی- جبری بپردازیم. غالباً افراد قادر به تمایز میان این دو اختلال نیستند. این دو اختلال اگر چه شبیه به یکدیگر به نظر می‌رسند، اما تفاوت عمیق با یکدیگر دارند. افرادی که از OCPD رنج می‌برند معمولاً احساس نمی‌کنند که بایستی به منظور کنترل اضطراب شدید خود (به‌طور مثال از مواد آلوده‌کننده) کاری را به تکرار انجام دهند (به‌طور مثال افراط در شستن دست‌ها). به یاد داشته باشید که افراد دچار OCPD از ویژگی‌های کمال‌گرایی، کنترل کنندگی، سرسختی، لجبازی برخوردار هستند و برخلاف افراد دچار OCD، به‌ندرت دچار اضطراب شدید و یا افکار مزاحم می‌گردند.

به‌طور خلاصه باید گفت که OCPD به فردی کنترل‌گر اشاره دارد. آنها هر چه

کنترل بیشتری بر زندگی اعمال می‌کنند، آسیب بیشتری به زندگی خود وارد می‌سازند و در طی این چرخه معیوب، زندگی آنها هر بار دچار مشکلات عمیق و عمیق‌تری می‌گردد. به این ترتیب که شخص OCPD هرچه او سخت‌تر در جهت کنترل بر چیزی تلاش می‌کند کمتر احساس شایستگی می‌کند و بیشتر احساس می‌کند که کنترل برآن را از دست داده است. در نهایت، ناکامی در کمال‌گرایی و کامل بودن، او را احساس خشم و ترس می‌سازد، و در نتیجه، نیاز او به کنترل و کمال‌گرایی افزایش بیشتری می‌یابد. همچنان‌که مشاهده می‌کنید افراد دچار OCPD به احتمال قوی نمی‌توانند رابطه عاطفی خوشایندی با دیگران برقرار کنند.

OCPD چگونه شکل می‌گیرد؟

چگونه یک فرد، مبتلا به OCPD شده و عاجز از درک دنیای دیگران می‌شود؟ در دوران اولیه رشد این فرد چه اتفاقی می‌افتد که چنین کمال‌گرا و غیرقابل انعطاف می‌گردد؟

اگر شما برخی از فصل‌های دیگر این کتاب را نیز مطالعه کرده باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید که همه انواع اختلال شخصیت، در نتیجه رخداد برخی وقایع در دوران کودکی فرد به علاوه پیش‌زمینه ژنتیکی او به‌وجود می‌آید. فرد دچار OCPD ممکن است که در خانواده‌ای به شدت آشفته و مستأصل‌کننده رشد یافته باشد. در نتیجه او به منظور مقابله با آشفتگی مزبور به‌تدریج آموخته است که چگونه با اعمال کنترل برروی خود و محیط اطرافش احساس اضطراب و آشفتگی درونی خود را کاهش دهد. او در کودکی چنین کنترلی را از طریق پیروی شدید از قوانین و برنامه‌ریزی‌های تعیین شده اعمال کرده و در نتیجه خود را از صدمات حاصل از آشفتگی‌ها و قوانین و مقررات مبهم خانه مصون داشته است. در حالی‌که این شیوه از زندگی، در مقطعی از زمان، به او کمک کرده است که از خود در برابر آشفتگی‌های دنیای درون و بیرونش، دفاع کند، اما در دراز مدت آسیب‌های جدی را به او وارد ساخته است.

دیگر علت شایع در شکل‌گیری OCPD به خوبی در گزارش پیرامون کسانی که توسط والدینی بسیار سخت‌گیر و کنترل‌گر رشد یافته‌اند دیده می‌شود. این افراد در دوران کودکی خود در خانواده‌هایی سرد و بی‌روح و دارای قوانین سخت و غیرقابل انعطاف رشد یافته‌اند. در چنین خانواده‌هایی اطاعت کامل از قوانین خانواده چیزی است که از کودک انتظار می‌رود و هرگونه سرپیچی از آن عواقب وخیمی را برای کودک به دنبال خواهد داشت. در نتیجه، این کودک می‌آموزد که همواره رفتار خود را زیر نظر داشته و در صورت انحراف از مسیر معین شده به شدت از خود انتقاد کند. سپس هنگامی که این کودک به‌صورت فردی کمال‌گرا پا به دنیای بزرگسالی می‌گذارد، خود را به گونه‌ای افراطی وقف اصول و ارزش‌های خود می‌سازد و از اینکه در انجام‌کاری ناکام شود، یا آن را به‌طور معمول به انجام رساند، قویاً اکراه دارد. احتمال ابتلا بـه OCPD در مـردان دو بـرابـر زنـان و در کودکان اول خانواده دو برابر دیگر افراد خانواده است.

فرد دچار OCPD به عنوان شریک زندگی

اگر شما با فردی وارد رابطه عاطفی شده‌اید که دچار OCPD است، به احـتمال زیاد در رابطه با او این احساس به شما دست داده است که فـرد چـندان مـهم و محترمی نیستید. زیرا با اعمال کنترل شدیدی که محبوب‌تان بر شما و رابـطه‌تان اعمال می‌کند، شما نمی‌توانید تجربه‌ای دوسویه و برابـر در رابـطه بـا او داشـته باشید. فردی که در نگاه اول، فردی دقیق و سخت‌کوش جـلوه مـی‌کرد، اکـنون فردی کنترل‌گر و معتاد به کار به نظر می‌آید. هنگامی که محبوب شـما در خـانه حـضور دارد و مشـغول بـه‌کـاری نـیست، بـه‌طور حـتم هـمچون یک رئـیس بـا دستورهایی که پی‌درپی به شما می‌دهد و بـرنامه‌هایی کـه بـرای شـما طـراحـی می‌کند، اعصاب‌تان را به هم می‌ریزد. البته ممکن است شما یادگرفته باشید که به منظور اجتناب از رویارویی با خشم و پرخاش او طریق مدارا پیشه کرده و در رابطه با او احتیاط لازم را رعایت کنید، امـا بـاید گـفت چـنین راهـبردی در نـهایت بـه

خستگی و فرسودگی روانی شما منجر خواهد شد.

محبوب دچار OCPD نمی‌تواند به کار دیگران از جمله شما اعتماد داشته باشد. بنابراین، این احساس به شما دست خواهد داد که اگر شما کاری را به تنهایی و به نحو احسن نیز انجام دهید، نه تنها از سوی او تعریف و تحسین نخواهید شد، بلکه مورد انتقاد نیز قرار خواهید گرفت. در چنین فضایی شما به‌تدریج عزت نفس خود را از دست می‌دهید.

متأسفانه بعید است که شما نیازهای عاطفی خود را در رابطه با فردی دچار OCPD برآورده شده ببینید و یا آنکه از بودن با او لذت ببرید. محبوب شما با نیازهای شما هماهنگی ندارد و دنیای شخصی شما را درک نمی‌کند. به احتمال قوی نیاز او به کار و تولید، بر شما و نیازهای شما ارجحیت دارد و همین سبب می‌شود که شما احساس کنید که فقط یکی از انواع مایملک او محسوب می‌شوید. هرچند ممکن است که او توجه افراطی خود به کار را به گونه‌ای برای شما توجیه کند؛ به‌طور مثال به شما بگوید که مسئولیت شغلی دارد و یا برای رفاه حال شما خود را به‌طور افراطی وقف کار کرده است.

محبوب سرسخت و انعطاف‌ناپذیر و سخت‌کوش شما نمی‌تواند به معنای واقعی تفریح کند. زیرا از نظر او تفریح باید از قبل برنامه‌ریزی شده و به خوبی مورد بررسی قرار گیرد و سپس با تمام جزئیات لازم اجرا گردد. به‌طوری که لذت از تفریح از میان می‌رود. شاید شما متوجه شده باشید که محبوب شما در مواقع بیکاری نیز از گردش و یا رفتن به تعطیلات پرهزینه اکراه دارد. اگر شما توانستید محبوب خود را متقاعد کنید که برای تفریح به بیرون از خانه بروید، هرچند که اولین مانع موفقیت در رابطه با او را پشت سرگذاشته‌اید، اما تعجب نکنید اگر او برای تفریح موردنظر شروع به برنامه‌ریزی دقیق کند و آن را موبه‌مو به مرحله اجرا در آورد. به احتمال قوی محبوب شما فاقد زمان ضروری برای استراحت و فراغت است. فعالیت‌های ویژه اوقات فراغت غالباً برای فرد دچار OCPD ناخوشایند و دردناک است. او یا از این‌گونه فعالیت‌ها اکراه دارد و یا اینکه اگر وارد

چنین فعالیت‌هایی شود آن را همچون یک کار مهم، سخت و جدی می‌گیرد. به‌طور مثال، محبوب شما می‌تواند به‌گونه‌ای جدی وارد یک فعالیت ورزشی شود تا در آن به‌صورت یک برنده جلوه کند. به‌طور مثال، ممکن است او چهار بار در هفته به بازی گلف بپردازد تا بدین وسیله همه دوستانش را در این ورزش شکست دهد.

حتی رابطه جنسی شما نیز ممکن است تحت‌الشعاع برنامه‌ریزی و قوانین و مقررات انعطاف‌ناپذیر محبوب شما قرار گیرد. به‌طور مثال، هیچ تعجب نکنید اگر او همواره رابطه جنسی را در یک زمان معین و به یک روش معین انجام دهد.

OCPD نیز مانند دیگر انواع اختلال شخصیت، آنچنان رنج و دردی برای فرد مبتلا به آن ندارد. بلکه اطرافیان به‌ویژه فرد محبوب یا همسر اوست که بیشترین درد و رنج را در رابطه با او تحمل می‌کنند. محبوب شما نیازهای خود را در حیطه کار و تولید برآورده می‌سازد و فقط این شما هستید که در رابطه‌ای بی‌روح، یکنواخت و فاقد تفریح و شوخی با انبوهی از نیازهای تحقق نیافته باقی می‌مانید. اگر شما به دنبال برقراری رابطه عاطفی با فردی انعطاف‌پذیر، عاطفی، گرم، صمیمی و اهل تفریح و شوخی هستید، به احتمال قوی در زندگی مشترک با فردی دچار OCPD نیاز شما به صمیمیت و تفریح و فراغت برآورده نخواهد شد. همچنین محبوب شما به احتمال زیاد قادر نخواهد بود که با درک نیازهای شما به رابطه عمیق‌تری با شما به عنوان یک انسان جایزالخطا دست یابد.

به‌طور خلاصه باید گفت که فرد دچار OCPD دارای توقعات غیرواقعی از خود و از همسر یا فرد محبوب خود است. این توقعات غیرواقعی غالباً انعطاف‌ناپذیر هستند. چنین فردی خود را به‌گونه‌ای افراطی وقف کار و تولید می‌کند و در نتیجه وقت کافی برای تفریح، استراحت و روابط نزدیک او باقی نمی‌ماند.

فرد دچار OCPD به عنوان فردی کنترل‌گر و غیرقابل انعطاف، سرد و غیرصمیمی و بسیار پایبند اصول و ارزش‌های اخلاقی شناخته می‌شود. فردی که در رابطه عاطفی با فرد دچار OCPD قرار می‌گیرد، به‌زودی متوجه می‌شود که در این رابطه نیازهای عاطفی او برآورده نشده و در نهایت دچار احساس اندوه و

ناامیدی می‌گردد. متأسفانه احتمال اینکه چنین فردی نسبت به شخصیت مشکل آفرین خود بینش یابد و مشتاق به تغییر خود باشد، بسیار اندک است.

چرا من مجذوب افراد سخت و غیرقابل انعطاف می‌شوم؟

هنگامی که اوضاع بر وفق مراد ما پیش نمی‌رود، همواره خوب است از خودمان بپرسیم. چرا؟ بارها اتفاق می‌افتد که خود ما در شکل‌گیری مشکلات درون روابط عاطفی خود دخیل هستیم. در مورد محبوب سرسخت و غیرقابل انعطاف نیز بسیار سودمند خواهد بود اگر از خودتان بپرسید چرا مجذوب چنین فردی شده‌اید؟ به‌طور حتم دلایلی وجود دارد که شما به سمت فردی جذب می‌شوید که:

- همواره ذهن او آنقدر مشغول جزئیات، قواعد و مقررات کاری می‌شود که شما را از یاد می‌برد.
- بسیار کمال‌گرا است.
- آنچنان خود را وقف کار و تولید می‌سازد که وقتی برای آنکه با شما به تفریح بپردازد، پیدا نمی‌کند.
- بسیار اخلاقی و غیرقابل انعطاف است.
- بسیار مال اندوز و خسیس است و جرأت خرج کردن ندارد.
- بر همه کارهای شما به دقت نظارت دارد و اعتراض شما را نیز در این رابطه نمی‌پذیرد.
- از دور انداختن چیزهای حتی بی‌ارزش نیز اجتناب می‌کند.
- لجباز و سرسخت است.

اگر اجازه دهید نگاهی به دلایلی داشته باشیم که ممکن است سبب جذب شما به سوی افراد دچار OCPD شده باشد:

ممکن است شما به این دلیل جذب فردی دچار OCPD شده‌اید که اعتقاد دارید برای ایجاد یک زندگی موفق، یکی از زوجین بایستی سخت کار کند و دیگر

اینکه اعتقاد دارید ارزش افراد بستگی به مقدار کار، تلاش و موفقیت آنها دارد. بنابراین شما به عنوان شریک زندگی، فردی را انتخاب می‌کنید که به شدت سخت‌کوش، مسئولیت‌پذیر، بسیار اخلاقی و معتقد به رعایت دقیق قوانین و مقررات جامعه باشد. شاید شما در خانواده‌ای رشد یافته‌اید که به شما آموخته‌اند سبک زندگی چنین فردی، بهترین سبک زندگی به‌شمار می‌رود. شاید خود شما نیز تمایل زیادی به کار و موفقیت داشته باشید، اما هنوز به تفریح، مسافرت، استراحت و گذراندن وقت با خانواده و عزیزان خود بها می‌دهید، اما هنگامی که یک فرد دچار OCPD را به عنوان شریک زندگی انتخاب می‌کنید، اگر چه در ابتدا ممکن است سخت‌کوش، متعصب، اخلاقی و مسئولیت‌پذیری او به نظر شما جذاب و تحسین برانگیز جلوه کند، اما به‌تدریج متوجه می‌شوید که کمال‌گرایی افراطی و عدم انعطاف‌پذیری و ناتوانی او در توقف کار و پرداختن به تفریح و استراحت، موانعی است که تداوم رابطه عاطفی با او را برای‌تان ناممکن می‌سازد.

برخی مواقع، جزئی‌نگری و برنامه‌ریزی یک فرد دچار OCPD تا حدی می‌تواند برای ما جذاب باشد. شاید این جذابیت به این علت باشد که خود ما فاقد چنین ویژگی‌هایی هستیم و از بی‌نظمی‌های خود رنج می‌بریم. بنابراین، از آنجایی که ما بی‌نظمی را یک نقطه ضعف تلقی می‌کنیم، ممکن است به محبوب خود که دچار OCPD است اجازه دهیم که زمام زندگی ما از جمله مسایل مالی را به‌طور کامل در دست بگیرد.

شما با تسلیم خود در برابر سلطه و کنترل محبوب سرسخت و غیرقابل انعطاف خود، به‌طور کلی خود را در موضع وابسته به او، و احساس اینکه هیچ انتخابی جز پیروی از کمال‌گرایی او ندارید، قرار می‌دهید.

همچنین ممکن است شما به سیستم زناشویی سنتی که در آن یک نفر زمام کامل رابطه را در دست می‌گیرد، اعتقاد داشته باشید. آیا شما در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که در آن یکی از زوجین (غالباً مرد) بر زوج دیگر سلطه داشته و

تصمیم‌های مهم زندگی را اتخاذ می‌کرده است؟ اگر پاسخ شما مثبت باشد، هیچ بعید نیست که به‌طور ناخودآگاه بخواهید با انتخاب فردی سرسخت و غیرقابل انعطاف به عنوان شریک زندگی، همان شرایط سابق در خانواده پدری را تکرار کنید، البته ممکن است که در ابتدا چنین انتخابی خوشایند شما واقع شود، اما بعدها به احتمال قوی متوجه خواهید شد که خواهان رابطه‌ای دوسویه و جزئی نگری کمتری در حیطه زندگی مشترک خود هستید.

زندگی مشترک با محبوب دچار OCPD

اگر محبوب شما دارای ویژگی‌های مختص فرد دچار OCPD است، ممکن است از یک سو خوشحال باشید که با مطالعه فصل حاضر عاقبت به درک رفتارهای محبوب خود نایل آمده‌اید و از سوی دیگر نگران شوید که مبادا رفتارهای او تاثیر روان‌شناختی ناخوشایندی برروی زندگی مشترک‌تان باقی گذارد. همچنین ممکن است پرسش‌هایی برای شما مطرح گردد. پرسش‌هایی از قبیل اینکه: چگونه می‌توانم به رابطهٔ عاطفی خود با فردی ادامه دهم که همه توجهش بیش از علایق من، معطوف به کار و تولید و جزئی‌نگری‌های غیرقابل تحمل است؟ آیا شریک زندگی من می‌تواند انعطاف‌پذیری را بیاموزد تا در نتیجه آن برخی از نیازهای عاطفی من نیز برآورده شود؟ آیا من می‌توانم همچنان با او مدارا کرده و آرامش موجود در درون رابطه‌مان را حفظ کنم؟ آیا من می‌توانم به کسی عشق بورزم که کارش را بیش از من دوست دارد و غالب اوقات خود را با آن می‌گذراند؟

شاید تا به حال متوجه شده باشید که زندگی مشترک با فردی دچار OCPD کار ساده‌ای نیست. حتماً متوجه شده‌اید که اعتماد به نفس و حس استقلال شما تا چه اندازه نسبت به دوران قبل از رابطه با او کاهش یافته است. زیرا به احتمال قوی هر بار که شما قدری از استانداردهای کمال‌گرایانه و غیرقابل انعطاف او پیرامون امور منزل یا رابطه با او فاصله گرفته‌اید، مورد خشم و سرزنش و تنبیه او قرار گرفته‌اید. همه آن ویژگی‌هایی که شما روزی در او جذاب می‌یافتید، اکنون

می‌بینید که به‌گور آرزوها و خوشحالی شما تبدیل شده است. محبوب شما فردی است که از لحاظ عاطفی بسیار محدود و بسیار مضطرب از برهم خوردن نظم و انضباط تعیین شده و همچنین نسبت به ایجاد هرگونه تغییر در زمینه رابطه عاطفی با شما بسیار بدبین است. چنین مواردی شاید شما را بارها بر سر دوراهی پذیرش رویکرد بیمارگونه او در زندگی مشترک یا ترک او قرار داده است.

شاید شما متوجه شده باشید که شما به جای لذت بردن از یک رابطه عاطفی دوسویه، غالب انرژی خود را صرف مدارا با محبوب خود و حفظ صلح و آرامش در زندگی مشترک با او می‌کنید. اگر شما همچنان تصمیم دارید که به رابطه عاطفی با او ادامه دهید بایستی بدانید که غالب سنگینی بار اصلاح ویژگی‌ها و رفتارهای ناخوشایند او بردوش شما خواهد بود؛ چرا که محبوب شما هیچ اشکالی در نحوه رابطه‌اش با شما نمی‌بیند. از دیدگاه فرد دچار OCPD هر چیزی جای خودش را دارد، هر فعالیتی بایستی از قبل برنامه‌ریزی شود و به‌ندرت شما در زندگی با او، با رفتاری غیرمعمول و تعجب برانگیز از سوی او مواجه می‌شوید. با وجود این، برخی از افراد عشق به محبوب سرسخت و انعطاف‌ناپذیر خود را برتر از مشکلاتی که در رابطه با او دارند، می‌دانند و همچنان سختی‌های رابطه با او را تحمل می‌کنند. اگر شما نیز چنین تصمیمی را گرفته‌اید، آنچه در پی می‌آید توصیه‌هایی است که توجه و به کار بستن آنها می‌تواند کیفیت و نشاط موجود در رابطه میان شما را تا اندازه‌ای افزایش دهد.

توقعات غیرواقعی نداشته باشید

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی- جبری بینش محدودی نسبت به خودشان، رفتارهای‌شان و انگیزه‌های‌شان دارند. آنها منشأ مشکلات و نقایص زندگی خود را به بیرون از خودشان نسبت می‌دهند. در واقع، فرد دچار OCPD نمی‌تواند خودش را عامل مشکلات زندگی خودش به‌ویژه در زمینه رابطه با دیگران از جمله شما ببیند. در حالی‌که مشکلات جاری در زندگی او از آنجا

ناشی می‌شود که او در بین همکاران و نزدیکانش فرد قابل اطمینان و دقیقی را نمی‌بیند که برخی از وظایف سنگین زندگی را به او محول سازد و این در حالی است که همکاران و اطرافیان او وسواس کاری او را امری معمول و قابل تایید نمی‌دانند. با وجود این اگر شما به زندگی مشترک با چنین فردی عادت کرده‌اید و با نیازهای عاطفی خود به گونه‌ای کنار می‌آیید، شاید بتوانید به رابطه رضایت‌بخش‌تری با او دست یابید.

گاهی اوقات ما با این توقع که فرد محبوب ما فاقد نقاط ضعف است، وارد رابطه عاطفی با او می‌شویم و تمایل داریم که محبوب ما، یک دوست صمیمی، قابل اعتماد و عاشق ما باشد، اما چنین توقعاتی ریشه در واقعیت ندارد. به‌راستی چگونه یک فرد می‌تواند همه نیازهای ما را برآورده سازد؟ این توقع احتمالاً توقعی است که ریشه در واقعیت ندارد. اگر ما بتوانیم نیازهای مهم عاطفی و اجتماعی خود را از طریق دیگری برآورده سازیم، به احتمال قوی زندگی موفق‌تری با محبوب سرسخت و انعطاف‌ناپذیر خود خواهیم داشت. دوستان، افراد خانواده، همکاران و افراد فامیل می‌توانند منابع حمایتی خوبی در جهت برآورده ساختن نیازهای عاطفی و اجتماعی شما باشند.

اگر در حال حاضر در رابطه عاطفی با فردی دچار OCPD هستید، به احتمال قوی او در آینده نیز همچنان تا حدی کنترل‌گر، کمال‌گرا، پرتوقع و با اشتغال ذهنی کامل نسبت به قواعد و اصول و ارزش‌ها باقی خواهد ماند. شما فردی را به عنوان شریک زندگی انتخاب کرده‌اید که فروید او را شخصیت مقعدی (نگهدارنده) نام می‌نهد. حال بایستی این پرسش برای شما مطرح شود که آیا شما می‌توانید به اندازه کافی از این رابطه بهره‌مند شوید؟ و دیگر اینکه آیا می‌توانید شخصیت او را بپذیرید و ویژگی‌های ناخوشایند او را تحمل کنید؟ در دیدن تصویری بزرگتر به محبوب خود کمک کنید؛ زیرا افراد مبتلا به OCPD غالباً آنقدر غرق در جزئیات چیزی می‌شوند که تجربه کل آن را از دست می‌دهند. اگر به گونه‌ای غیرانتقادی به محبوب خود یادآور شوید که چه چیزهایی از اهمیت زیادی برای‌تان برخوردار

است، احتمال انجام آنها از سوی او افزایش می‌یابد. گاهی به محبوب خود یادآور شوید که چقدر خوب است دست از کار بکشد و به بو کردن یک گل بپردازد، یا اینکه دقایقی دست در دست شما بگذارد و ساکت و آرام کنار شما بنشیند، و یا اینکه به هنگام غروب با شما به پیاده‌روی بپردازد. هنگامی که او به درخواست شما پاسخ مثبت داد، رفتار او را از طریق پاداش‌دهی مورد تقویت قرار دهید تا احتمال تکرار آن بیشتر گردد.

اگر چه ممکن است گاهی در این مسیر احساس درماندگی کنید، اما همچنان به طرح برنامه‌هایی برای گذراندن اوقات فراغت خود با او بپردازید. شما و فرد محبوب‌تان به چنین برنامه‌هایی نیاز دارید. برای محبوب شما بسیار دشوار است که کار خود را متوقف ساخته و به استراحت و تفریح بپردازد. بنابراین، ترغیب او به اختصاص زمانی برای استراحت و تفریح در شیوه رفتاری او تأثیر خواهد گذاشت. اگر شما در این‌باره واقع‌بینانه عمل کنید، به احتمال قوی محبوب شما به تقاضای شما پاسخ مثبت خواهد داد. در نهایت به شما توصیه می‌کنیم که روش زندگی خود را به‌طور غیرمستقیم برای او الگو قرار دهید: ورزش کنید، خوب بخورید، روابط اجتماعی سالم و گسترده‌ای داشته باشید و از همه لحظه‌ها و چیزهای خوب زندگی خود لذت ببرید. به‌تدریج امکان دارد محبوب شما جذب برخی از این رفتارها شود و متوجه شود که در زندگی چیزهای دیگری به غیر از کار نیز وجود دارد و قدری دست از کنترل زندگی برداشتن، فاجعه‌آمیز نخواهد بود.

با محبوب خود همدلی داشته باشید

افراد بزرگسال دچار OCPD غالباً در دنیای خود زندگی کرده و عواطف و احساسات خود را با دیگران در میان نمی‌گذارند و از سوی دیگر عاجز از درک عواطف و احساسات دیگران، از جمله شما هستند. آنها فقط به این فکر می‌کنند که نیاز به انجام چه کاری وجود دارد، و هر کاری چگونه به بهترین وجه انجام

می‌گردد. آنها در طول زندگی به‌تدریج توانایی لازم در درک ظرافت‌های نهفته در چهره و رفتارهای افراد که حکایت از حالت درونی آنها دارد را از دست داده‌اند. در این حالت می‌پرسید از شما چه کاری ساخته است؟ شما می‌توانید به‌طور مداوم و محترمانه عواطف و احساسات خود را با او در میان بگذارید و از او نیز بخواهید که چنین کند. از آنجایی که محبوب شما تجربه زیادی در این زمینه ندارد، ممکن است که نتواند کلمات مناسب حال خود را یافته و حالت درونی خود را به‌خوبی بیان کند. بنابراین، در صورت لازم به او کمک کرده کلمات لازم را در اختیار او قرار دهید. توجه داشته باشید که هر بار محبوب شما به ابراز عواطف و دنیای درون خود پرداخت، از طریق توجه کامل و تحسین لازم رفتار او را مورد تقویت قرار دهید.

نقاط قوت او را برجسته کنید

اجازه دهید با این معضل که محبوب شما بیش از حد اهل سازماندهی و برنامه‌ریزی است روبه‌رو شویم. چرا به جای آنکه در مقابل کنترل‌گرایی محبوب خود دست به مخالفت زده و در برابر او مقاومت کنید، با او همراهی نمی‌کنید و از ویژگی او در انجام کارهای دلخواه خود سود نمی‌برید. به‌طور مثال، اگر شما در زمینه برنامه‌ریزی مالی خانواده، امور خانه‌داری و یا برنامه‌ریزی تفریحی، توانایی و مهارت لازم را ندارید، می‌توانید از او بخواهید که مسئولیت این قسمت‌های زندگی را برعهده گرفته و آنها را کنترل کند. ما حدس می‌زنیم که او با خوشحالی از پیشنهاد شما استقبال کرده و سریعاً قلم و کاغذی فراهم آورده و به برنامه‌ریزی طولانی مدت در نواحی مزبور خواهد پرداخت. شاید چنین چیزی سبب شود که محبوب شما کنترل موارد دیگری را که شما اصلاً دوست ندارید محبوب‌تان به کنترل و مداخله در آنها بپردازد، به شما واگذار کند. به‌طور مثال، اگر شما دوست ندارید که محبوب شما کنترل اموری چون برنامه غذایی، اوقات فراغت و برنامه درسی فرزندان را در دست گیرد و قوانین سخت و غیرقابل‌انعطاف خود را بر آنها حاکم سازد،

می‌توانید به‌طور مؤدبانه و قاطعانه از او بخواهید که کنترل آن موارد را به شما واگذار کند. به یاد داشته باشید فقط در آن زمینه‌هایی که اصلاً تاب تحمل قواعد سخت‌گیرانه از او را ندارید، چنین چیزی را از او بخواهید. البته فراموش نکنید که مؤدبانه، بدون داد و فریاد و البته قاطعانه چنین تقاضایی را از او داشته باشید.

احتمالاً درمان مؤثر واقع خواهد شد

اگرچه معمولاً روان درمانی افراد مبتلا به انواع اختلال شخصیت مؤثر واقع نخواهد شد، اما تجربه نشان می‌دهد که روان درمانی تا اندازه‌ای می‌تواند در درمان افراد دچار OCPD سودمند واقع شود. یکی از دلایل پنهان سودمندی مزبور این است که افراد مبتلا به OCPD روان‌درمانی را به عنوان یک وظیفه و شغل تلقی کرده و بنابراین، به‌طور جدی در انجام وظایف و برنامه‌های مربوط به آن می‌کوشند. به محبوب خود کمک کنید که متوجه شود شما اطمینان دارید که او قادر است تحت روان درمانی قرار گیرد و بدین ترتیب توانایی بیشتری در زمینه ابراز احساسات و عواطف خود پیدا کرده و به‌طور افراطی در دنیای کار و اشیای پیرامون خود غوطه‌ور نشود. اگر محبوب شما بتواند تلاش کمال‌گرایانه خود را در جهت کاهش برخی از ویژگی‌های مشکل‌زای اختلال شخصیت وسواسی-جبری خود به کار گیرد، می‌توان به تغییر او امیدوار بود. حتی می‌توانید این‌گونه القا کنید که حضور او در جلسات درمان می‌تواند به بقا و افزایش کیفیت رابطه شما با او نیز کمک کند. البته بایستی به یاد داشته باشید تا مادامی که محبوب شما تحت درمان قرار دارد، هرگونه تغییر مثبت، (هر چند کوچک) در او را از طریق تحسین و تمجید و دادن پاداش‌های دلخواه او، مورد تقویت قرار دهید.

زمان ترک رابطه

هنگامی‌که شما به این نتیجه برسید که این رابطه برای شما فایده‌ای در بر ندارد و زمان ترک آن فرا رسیده است، بهتر است آن را با محبوب خود در میان بگذارید.

البته اگر او یک OCPD واقعی باشد، از اینکه او را ترک می‌کنید، چندان ناراحت نخواهد شد و اصلی‌ترین دلیل آن مربوط به ساختار عاطفی و الگوی عزلت گزینی او می‌شود. حتی ممکن است که محبوب شما، بیش از زمانی که در کنار او بودید، انگیزه کار و تلاش پیدا کند. همچنین ممکن است محبوب‌تان شما را به بی‌انصافی و عدم رعایت قواعد زندگی مشترک متهم کند. به یاد داشته باشید که اولین دفاع‌های روانی فرد دچار OCPD توجه افراطی به قوانین و مقررات و اصول و ارزش‌های اخلاقی است. ممکن است محبوب شما عاقبت نیز متوجه نشود که چرا تصمیم به ترک او گرفته‌اید و نفهمد که مشکل از توجه افراطی او به کار و تولید و عدم پرداختن به نیازهای عاطفی شما ناشی می‌شود. در نهایت ممکن است محبوب شما با شنیدن خبر ترک شما، از نظر عاطفی بسیار آزرده گردد، اما قادر به بیان آن نباشد.

خلاصه

ممکن است زندگی مشترک با فردی دچار OCPD ما را به یاد فیلم **زوج عجیب**[1] با شرکت جک لمون[2] در نقش یک فرد دچار OCPD به نام فیلیکس[3] بیاندازد. اگر این فیلم در دسترس شما قرار دارد، آن را ببینید و حین دیدن آن از خود بپرسید: آیا من واقعاً تاب تحمل زندگی با فردی سخت‌گیر، انعطاف‌ناپذیر، مقرراتی و کنترل‌گر را دارم؟ آیا در شخصیت فرد دچار OCPD چیزی هست که مرا مجذوب او سازد؟ زندگی با یک فرد سرسخت و انعطاف‌ناپذیر، یک زندگی ناخوشایند و فاقد عاطفه و هیجان خواهد بود. بنابراین، مراقب باشید که زمام زندگی خود را به دست فردی دچار OCPD ندهید.

---

1. Odd Couple 2. Jack Lemon 3. Felix

فصل ۱۵

محبوب اندوهگین[1]

شخصیت افسرده[2]

ویژگی‌های فرد افسرده

- به‌طور کلی رفتارهای او را می‌توان رفتارهایی اندوه‌بار، ناشاد و غم‌انگیز توصیف کرد.
- احساس می‌کند که فردی بی‌کفایت، بی‌ارزش و فاقد عزت‌نفس است.
- نگرش منفی نسبت به خودش دارد و خودش را به شدت سرزنش می‌کند.
- تمایل به خودخوری و غصه خوردن دارد.
- نسبت به دیگران از جمله شما نگرش منفی، انتقادی و سرزنش‌گر دارد.
- تقریباً نسبت به همه چیز بدبین است.
- تمایل به احساس گناه و احساس پشیمانی دارد.

آیا شما با فردی دارای ویژگی‌های فوق رابطه عاطفی دارید؟ آیا شما با فردی ناشاد و بدبین وارد رابطه عاطفی شده‌اید؟ در حالی‌که همه ما انسان‌ها گاهی غمگین می‌شویم، یک شخصیت افسرده همواره و به‌طور وسیعی در حال افسردگی و منفی‌بافی به‌سر می‌برد. روان‌شناسان چنین فردی را در زمره افراد

1. Glum Partner
2. Depressive Personality

مبتلا به اختلال شخصیت افسرده طبقه‌بندی می‌کنند. اگرچه این اختلال ویژگی‌های اختلال خلق‌های جدی و وخیمی همچون افسردگی شدید و یا اختلال خلقی دوقطبی را در برندارد، اما علائم فرد مبتلا به افسردگی مزمن را می‌توان در فرد دچار اختلال شخصیت افسرده مشاهده کرد. چنین فردی کم‌تفریح می‌کند و احتمال کمی وجود دارد که شما بتوانید او را از دنیای اندوه‌بارش بیرون بیاورید. ما به شما توصیه می‌کنیم داستان سادی را بخوانید و ببینید که آیا شما نیز با فردی اندوهگین وارد رابطه عاطفی شده‌اید؟

داستان سادی[1]

استیو[2] با آن رفتار سرد و ساکتش مرا واقعاً مجذوب خودش ساخته بود. او از دسته افراد مبهم و مرموزی بود که واقعاً مرا شیفته خودشان می‌کردند. او اصلاً اهل خنده و شوخی نبود و با همه مردهای دیگری که من می‌شناختم، تفاوت داشت. من پس از پایان تحصیلات در جایی برای اولین‌بار مشغول به کار بودم و مانند همه افراد تازه کار سعی داشتم تا شیوه خاص خودم را بیابم. استیو نیز در همان ساختمانی که من در آن مشغول به‌کار بودم، کار می‌کرد. اما شاید باور نکنید که من برای اولین بار او را در آن ساختمان ندیدم. در واقع من او را در ابتدا در یک سالن ورزشی ملاقات کردم. او با اینکه روی تردمیل جلوی تردمیل من می‌دوید، هرگز نیم نگاهی هم به من نینداخت. یک روز این جرات را به خود دادم که روی تردمیل کنار تردمیل او به دویدن بپردازم، اما باز هم او نگاهی سوی من نینداخت. من متوجه شدم که او غرق دنیای خودش است، اما چهره جذاب و گوشه‌گیری او مرا شیفته استیو کرده بود.

در نهایت یک روز سر صحبت را با او باز کردم که برای من بسیار خوشایند بود. ما در حین صحبت با هم متوجه شدیم که هر دو در یک ساختمان مشغول به

1. Sadie
2. Steve

کار هستیم. پس از آن روز، من دیگر به طرف او نرفتم تا اینکه یک روز او را در حیاط بیرون از ساختمان محل کارم دیدم. از آنجایی که از او خوشم آمده بود، دوباره با او سر صحبت را باز کردم. او با اینکه از صحبت کردن با من اکراهی نداشت، اما هیچ‌گاه موضوعی را برای صحبت مطرح نمی‌ساخت. او ظاهر آرامی داشت و بسیار آهسته صحبت می‌کرد؛ چیزی که من بسیار از آن خوشم می‌آمد. به نظر می‌رسید که او فرد درون‌گرا و واقع‌گرایی باشد. در واقع او فرد کاملاً فروتنی بود که از خودش توقع زیادی داشت. مدت زمان زیادی از آخرین رابطه عاطفی او گذشته بود. زیرا به قول خودش هنوز زن ایده‌ال خودش را پیدا نکرده بود. همچنین او قبول کرده بود که بسیاری از زنان علاقه‌ای به رابطه با او ندارند. من متوجه شدم که او به خاطر قطع آخرین رابطه عاطفی‌اش، خودش را سرزنش می‌کند. نامزدش به خاطر آنکه آینده شغلی او چندان چشم‌نواز نبود، او را ترک کرده بود.

من استیو را دعوت به قهوه کردم و او نیز با کمال میل آن را پذیرفت. ما هر دو افراد راحتی بودیم و به همین خاطر آن روز خیلی به ما خوش گذشت. از آن روز به بعد ما شروع به دیدن یکدیگر کردیم. او از من به‌ویژه از هوش و زیبایی من بسیار تعریف می‌کرد و آن را می‌ستود. به نظرم او گمان می‌کرد که ما برای هم ساخته شده‌ایم و نظر من نیز همین بود. او همیشه با حالتی نگران از من می‌پرسید، حالم خوب است؟ آیا به من خوش گذشته است؟ آیا او نیز برای من جذابیت دارد؟ بیشتر اوقاتی را که با هم بودیم، مراقب بود که همه چیز بر وفق مراد من باشد. یادم هست که من آرزو می‌کردم که او قدری آرام بگیرد تا خودش هم لذت ببرد، اما هرگز چنین چیزی اتفاق نمی‌افتاد. او تقصیر همه چیز را به‌گردن می‌گرفت و طوری که به نظر می‌رسید او در تمام عمر، بار زحمتی نامریی را بر دوش گرفته بود و این طرف و آن طرف می‌کشید.

من می‌دانستم که استیو به من علاقمند شده است، زیرا زیاد با من تماس می‌گرفت و تقاضای ملاقات می‌کرد. خنده‌دار این بود که هر بار از من تقاضا

می‌کرد، باور نداشت که تقاضایش را قبول کنم. بنابراین، هنگامی که به تقاضای او پاسخ مثبت می‌دادم، بسیار متعجب می‌شد. هنگامی‌که به یکدیگر نزدیک‌تر شدیم، به نظر می‌رسید که نسبت به اینکه واقعاً به من خوش می‌گذرد، بدبین است. من واقعاً تلاش می‌کردم تا هنگامی که با هم هستیم اوقات شاد و مفرحی را تجربه کنیم، اما گویا تلاش‌های من بیهوده بود، چون هیچ‌گاه چیزی به عنوان شادی و نشاط را در استیو نمی‌دیدم. گویا همواره چیزی غمناک و دردناک برروی دوش او سنگینی می‌کرد. یک روز جوک بسیار خنده‌داری شنیدم و وقتی آن را به استیو گفتم، او حتی لبخند هم نزد و وقتی علت خنده‌دار بودن آن را برایش بازگو کردم او فقط سرش را تکان داد.

علی‌رغم ابر اندوهی که بر روحیه استیو سایه افکنده بود، ما بیشتر و بیشتر به‌یکدیگر علاقمند شدیم. اکنون احساس می‌کردم که استیو را تا حدود زیادی می‌شناسم و بسیار تلاش می‌کردم تا به او نشان دهم که چقدر از بودن با او خوشحالم. استیو هنگامی که به تحسین من می‌پرداخت، خودش را نیز به باد انتقاد می‌گرفت. او توقع زیادی از خودش داشت و سخت تلاش می‌کرد تا به خواسته‌هایش جامعه عمل بپوشاند، اما گویا همواره می‌دانست که در این راه موفقیتی نصیبش نخواهد شد. مشکل اینجا بود که برخی توقعات او از من نیز قابل برآورده شدن نبود. او زمان زیادی را صرف نشخوار فکری این توقعات نابرآورده می‌کرد و در نتیجه به فردی سرد و ساکت و با خلقی منفی تبدیل می‌شد.

اگر چه من پس از مدتی استیو را تا حد زیادی شناخته بودم، اما هنوز آن هاله رمزآمیز او که در ابتدا نیز شخصیت او را برای من جذاب ساخته بود، در او باقی مانده بود. من در تمام مدتی که از آشنایی‌ام با او می‌گذشت. هیچ‌گاه او را به معنای واقعی خوشحال ندیده بودم. به نظر می‌رسید که او به چیزهای ساده اطرافش توجهی ندارد و از آنها لذت نمی‌برد. یکبار ما برای پیاده‌روی به بیرون از شهر رفته بودیم. روز بسیار زیبایی بود و فضایی فرح‌بخش اطراف ما را فرا گرفته بود. من کاملاً محو طبیعت اطراف شده بودم، اما استیو لذتی از آن نمی‌برد و حتی فکر

می‌کنم متوجه آن نبود. در مقابل از این شکایت داشت که جای خوبی نیامده‌ایم و ناراحت از این بود که چرا برخی وسایل را با خود نیاورده‌ایم. استیو آدم کمال‌گرایی نبود، بلکه به‌طور کل توانایی لذت بردن از هیچ چیزی را نداشت. گویا او ترجیح می‌داد که همواره اندوهگین باقی بماند و فقط به جنبه منفی امور توجه کند. در واقع او از آن دسته آدم‌هایی بود که نیمه خالی لیوان را می‌دید.

به‌تدریج صفات منفی استیو رنگ برجسته‌تری به خود گرفت. من دیگر به جایی رسیده بودم که دیگر برای تفریحات‌مان برنامه نمی‌ریختم؛ زیرا هر کاری می‌کردم، استیو را خوشحال نمی‌کرد. هنگامی‌که با هم بودیم، او غالباً ساکت و غم‌زده بود. او همواره نقاط منفی خودش را می‌دید و هیچ فکر نمی‌کرد که چیزهای خوبی نیز دارد. او همواره از ضعف و ناتوانی‌های خودش به عنوان یک عاشق، کارمند یا حتی یک آدم حرف می‌زد. در ابتدا من تشخیص نمی‌دادم که این حرف‌ها ناشی از فروتنی اوست یا اینکه این حرف‌ها را می‌زند تا من با او مخالفت کرده و از او تعریف و تمجید کنم. من همواره سعی می‌کردم او را از این حرف‌ها بیرون بیاورم و روحیه او را بالا ببرم، اما فایده‌ای نداشت. او اصلاً توجهی به حرف‌های من نداشت. عزت نفس او بسیار پایین بود و از من نیز کمکی بر نمی‌آمد. هنگامی که بر او خشم می‌گرفتم که چرا این‌همه به خودش سخت می‌گیرد و زندگی را به کام خودش و من تلخ می‌کند، دچار احساس گناه می‌شد و اندوهی عمیق او را فرا می‌گرفت. سپس سعی می‌کرد با من همنوایی کند و اظهار می‌داشت که همواره آدم خراب‌کاری بوده است. البته من سعی می‌کردم آرامش را به او برگردانم، چون در غیر این‌صورت خودم دچار احساس گناه می‌شدم. این چرخه بارها و بارها اتفاق افتاد و به نظر می‌رسید که قادر به توقف آن نیستم.

تا مدتی من گمان می‌کردم که استیو دچار افسردگی شده است. به همین جهت به او اصرار کردم که به یک فرد متخصص مراجعه کند، اما او به یک پزشک مراجعه کرد و پزشک مزبور نیز به او گفته بود که علائم جدی افسردگی در او دیده نمی‌شود و مقداری داروی ضد افسردگی برای استیو تجویز کرده بود، اما تغییری

در روحیه و رفتار استیو دیده نشد. البته باید اذعان کنم که من هیچ‌گاه علائمی حاکی از افسردگی واقعی و یا میل به خودکشی در استیو ندیدم. در واقع او فقط به‌طور مداوم دچار افت روحی بود و ظاهر غم‌زده‌ای داشت که به هر چیزی در زندگی مشترک ما رنگ غم می‌زد. پس از چند سالی زندگی با استیو، دیگر به خوبی متوجه شده بودم که او همین است که هست و تغییر نخواهد کرد، اما این چیزی نبود که من از شریک زندگی‌ام می‌خواستم. او با اینکه هنوز هم در سایه قرار داشت و رمزآمیز به نظر می‌رسید، اما این ویژگی‌ها دیگر برای من جذابیت نداشت. زیرا خود من به‌تدریج به افت روحی دچار شده بودم و عزت نفس من شروع به کاهش کرده بود. من واقعاً عاشق استیو بودم، اما این را نیز می‌دانستم که در کنار او نمی‌توانم رنگ نشاط و شادی را تجربه کنم. تصمیم به جدایی از استیو، یکی از دردناک‌ترین تصمیم‌های زندگی من بود، اما من باید چنین تصمیمی را می‌گرفتم، چون می‌خواستم دوباره خودم را دوست داشته باشم.

شخصیت غم‌زده

ما به عنوان یک انسان، ممکن است بنابه دلایلی، چند روز یا حتی چند هفته‌ای دچار افت روحی شویم و غالباً از آن به عنوان نتیجه یک روز بد، یا یک هفته خسته‌کننده یا یک واکنش معمولی به یک وضعیت غمناک یاد می‌کنیم. وقایع ناخوشایند بخشی از زندگی به‌شمار می‌روند و یاد گرفته‌ایم که هر لحظه انتظار وقوع این‌گونه اتفاقات ناخوشایند را داشته باشیم.

با وجود این، در این فصل هرگاه ما در مورد شخصیت غم‌زده یا افسرده صحبت می‌کنیم، منظور ما فردی همواره غم‌زده و افسرده است.

زندگی مشترک با فرد غم‌زده، زندگی فاقد نشاط و شادی خواهد بود. تجربه بالینی ما نشان می‌دهد که فرد غم‌زده دارای طیف هیجانی محدودی است. هنگامی که از او سوال شود در حال حاضر چه احساسی دارد و در دنیای درون خود چه چیزی را تجربه می‌کند؟ به سختی می‌تواند به چنین پرسشی پاسخ دهد

و یا اگر از او بپرسید چه چیزی او را خوشحال می‌سازد؟ به نظر می‌رسد که نمی‌تواند به سادگی پاسخی به شما بدهد. همچنین اگر از او بخواهید بیست فعالیتی که او را خوشحال می‌سازد، برروی کاغذ فهرست کند، گویا از او خواسته‌اید که با پای شکسته در دوی ماراتن شرکت کند. او نه تنها دارای طیف محدودی از عواطف و احساسات است (به جز احساس غم و اندوه) بلکه ابراز عواطف و احساساتش نیز برای او کار دشواری است.

چنین فرد بی‌نشاط و غم‌زده‌ای عمیقاً احساس بی‌ارزشی می‌کند. محبوب غم‌زده نسبت به خودش احساس یأس دارد و همین احساس را به دیگر افراد، محیط اطراف و آینده‌ای که در پیش است، فرافکن می‌سازد. این احساس یأس فراگیر مانع از آن می‌شود که او بتواند از لحظات زندگی خود هر چند اندک، لذت ببرد. در یک فرد غم‌زده دو نقص عمده به چشم می‌خورد، عدم احساس عزت نفس و دیگری عدم توانایی تجربه شادی و نشاط. فرد غم‌زده در نتیجه احساس یأس و بی‌کفایتی و عزت نفس پایین به فردی انتقادگر و سرزنش‌گر مبدل می‌شود. این نگرش منفی غالباً متوجه خود فرد می‌گردد و معمولاً فرد غم‌زده ترس و شرمی از سرزنش خود ندارد. او نقاط قوت خودش را به‌سادگی نادیده می‌گیرد و در عوض به دنبال شواهدی مبنی بر بی‌ارزشی یا کم ارزشی خودش می‌گردد. تمایل شخصیت افسرده به تحقیر و خوارشمردن خود می‌تواند شکل بی‌رحمانه‌ای به خود بگیرد، تا جایی که اطرافیان او همواره تلاش کنند تا با مداخله خود، او را از چنگ این‌گونه افکار ناخوشایند رهایی بخشند.

شخصیت غم‌زده در هر جمعی که باشد، شور و نشاط را از آن جمع می‌گیرد و آن را دچار غم و اندوه می‌سازد. به منظور فهم کامل شخصیت غم‌زده بایستی بدانیم که نگرش انتقادی و سرزنش‌گر او می‌تواند متوجه جهان خارج گردد. بنابراین، افرادی که در پیرامون شخصیت غم‌زده قرار دارند، ممکن است پس از مدتی مانند او توقع زیادی از خود پیدا کرده و به‌طور مداوم خود را سرزنش کرده و از خود انتقاد کنند. از دیدگاه شخصیت غم‌زده هیچ چیزی کاملاً درست و به‌قدر

کافی خوب نیست. نگرش منفی او به قدری قوی است که همه افکار، گفتار، احساسات و رفتار او را تحت تأثیر شدید قرار می‌دهد. اگر چه ممکن است او در تأیید خودش، از خود به عنوان فردی واقع‌بین یاد کند، اما دیگران او را فردی منفی‌باف و بدبین می‌دانند.

یک شخصیت غم‌زده وقت و انرژی زیادی را صرف کلنجار رفتن و خودخوری پیرامون نقص‌ها، ناکامی‌ها، اشتباهات و حسرت‌های مزمن خود می‌کند. چنین فردی طبیعتاً نمی‌تواند نگرشی خوش‌بینانه نسبت به آینده و وقایع کوچک و بزرگ آن داشته باشد. نشخوارهای فکری مزبور همراه با روحیه ناشاد او، زمینه را برای آنکه به فردی افسرده مبدل شود، فراهم می‌سازد. از سوی دیگر نگرش بدبینانه و روحیه افسرده او سبب می‌شود تا دیگران از ترس آنکه مبادا روحیه خودشان نیز به سرنوشت او دچار شود، او را ترک کنند. در انتهای این چرخه معیوب فرد غم‌زده نتیجه می‌گیرد که به خاطر آنکه فرد بی‌ارزشی است دیگران از ایجاد رابطه با او اجتناب می‌کنند.

شخصیت غم‌زده چگونه شکل می‌گیرد؟

اگر پیوستاری را در نظر بگیرید که در یک انتهای آن افسردگی شدید (سایکوز) قرار داشته باشد (که در این حالت فرد کاملاً از پای در آمده و حتی اقدام جدی به خودکشی می‌کند) و در دیگر انتهای این پیوستار نیز سلامت روانی و عدم افسردگی قرار داشته باشد، اختلال شخصیت افسردگی در میانه این پیوستار قرار می‌گیرد. فرد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده به‌ندرت از علائم شدید و فلج کننده افسردگی رنج می‌برد. در اختلال شخصیت افسرده ما با فردی همیشه غمگین، در خود فرو رفته، منفی‌باف و بدبین مواجه هستیم. شاید باور نکنید چنین فردی آنقدر به افسردگی ضعیف و مزمن خود عادت کرده است که آن را چیز عجیبی نمی‌داند و علائم آن برایش ناخوشایند و آزار دهنده نیست. به عبارت دیگر او خودش را همانطور که هست پذیرفته است و با خوی افسرده

خود عنادی ندارد. اگر چه تحقیقات پیرامون اختلال شخصیت افسرده هنوز پایان نگرفته است، اما تاکنون مشخص شده است که غالب افرادی که به این اختلال دچار می‌شوند، خویشاوندان درجه یک آنها (والدین، خواهران و برادران) دچار اختلالات خلقی (افسردگی شدید و اختلال دو قطبی) بوده‌اند. براساس این شواهد می‌توان نتیجه گرفت که یک پیش‌زمینه نیرومند ژنتیکی در شکل‌گیری اختلال شخصیت افسردگی نقشی اساسی ایفا می‌کند. لازم به ذکر است که شیوع این اختلال در بین گروه زنان و گروه مردان یکسان است.

با وجود این علاوه بر عامل ژنتیکی، والدین می‌توانند در ایجاد خوی افسرده در فرزندان خود نقش مهمی داشته باشند. بسیار مشکل است که یک کودک تحت سرپرستی والد یا والدینی افسرده رشد یافته و از تأثیر نگاه بدبینانه آنها نسبت به خودش، دیگران و جهان خارج در امان بماند. نتایج یک تحقیق برجسته درباره دوران اولیه رشد، نشان می‌دهد که حتی یک نوزاد نیز می‌تواند علائم اندوه و افسردگی را در چهره والدین خود مورد شناسایی قرار دهد. تحقیقات تجربی نشان می‌دهند که نوزادان نگاه خود را از چهره‌های افسرده برمی‌گردانند و به سوی افرادی که چهره شاد و با نشاطی دارند، متوجه می‌سازند (رادک- یارو، ۱۹۹۸). اگر کودکی فقط با والد یا والدینی که فقط با خلق افسرده با او وارد تعامل می‌شوند، ارتباط داشته باشد، بی‌تردید نمی‌تواند دیگر الگوهای هیجانی از جمله شادی و نشاط را فراگیرد. در واقع الگوی هیجانی فاقد نشاط و شادی والدین، جذب شخصیت کودک می‌گردد. در نهایت باید گفت: شواهد نشان می‌دهد که افراد بزرگسال مبتلا به اختلال شخصیت افسرده از آمادگی بالایی برای ابتلا به افسردگی شدید برخوردار هستند که در این‌صورت گفته می‌شود که فرد به افسردگی مضاعف مبتلا شده و درکنار روان‌درمانی نیاز به دارو درمانی نیز دارد.

فرد افسرده به عنوان شریک زندگی

فرد افسرده، فردی همواره غمگین و غم‌زده است و نمی‌تواند رابطه شاد و

مفرحی با شریک زندگی خود داشته باشد. برخی از صفات او از قبیل داشتن رفتار رازآمیز و از خود انتقاد کردن که در ابتدا شما را شیفته او می‌سازد، در واقع صفاتی است که اثبات می‌کند شما در آینده رابطه خوبی به عنوان شریک زندگی با او نخواهید داشت. سبک روابط بین فردی شخصیت افسرده براساس احساس عمیق بی‌کفایتی و عزت‌نفس پایین بنا شده است. بنابراین، می‌توان گفت که دریافت چنین فردی از خودش، جهان اطراف، آینده و همه روابطی که با دیگران دارد از طریق عینک عمیق اندوه و احساس بی‌ارزشی صورت می‌گیرد.

برقراری رابطه عاطفی با فرد افسرده ممکن است شما را نیز افسرده سازد. واگیر بودن افسردگی شدید یکی از دلایلی است که برخی روان درمانگران از داشتن چند بیمار افسرده در یک زمان خودداری می‌کنند. به‌طور مثال، انتقاد مداوم محبوب‌تان از شما می‌تواند در دراز مدت تأثیر بسیار بدی بر شما داشته باشد؛ به‌این ترتیب که هنگامی‌که شما از انتقادات فراوان او گلایه می‌کنید، او آنچنان دچار احساس گناه و پشیمانی و خودخوری شدید می‌شود که در نهایت، شما را نیز که او را به این حال و روز انداخته‌اید، دچار احساس گناه می‌کند. در نتیجه، شما ممکن است از ترس بروز چرخه معیوب مزبور، در تعامل با او بسیار محتاطانه عمل کنید. حتی ممکن است گاهی از اینکه چرا نمی‌توانید او را از بند افسردگی رهایی بخشید، افسرده خاطر شوید. ناگفته نماند که محبوب افسرده شما غالباً تمام تلاشش را به منظور قدرشناسی و سپاسگزاری از شما به کار می‌گیرد، اما چون تلاش‌های مزبور در قالب خُلقی خراب و منفی‌باف و غم‌زده صورت می‌پذیرد، تأثیر خاصی به همراه نخواهد داشت.

شاید مشکل مهمتر محبوب شما این باشد که زمان و انرژی زیادی صرف خودخوری و نگرانی پیرامون آنچه در زیر سقف آسمان رخ می‌دهد، می‌کند. به‌طور مثال: چرا مردم چنین می‌کنند، چرا در آن گوشه جهان چنان واقعه‌ای رخ داده است. وقوع کوچکترین اختلاف نظر و جروبحث میان شما که در نزد دیگر زوجین بسیار عادی به‌نظر می‌رسد، برای محبوب شما فاجعه‌بار به‌شمار می‌رود.

در این رابطه شاید شما احساس کنید که اگر چه در زندگی مشترک با او با کوهی مشکلات روبه‌رو هستید، اما هر لحظه بایستی به او اطمینان خاطر دهید که همه چیز بر وفق مراد است و مشکل خاصی وجود ندارد. این پرسش‌ها را با خودتان مطرح سازید: آیا شما به‌طور مداوم به محبوب‌تان اطمینان خاطر می‌دهید که اوضاع آنچنان هم که به نظر می‌رسد، بد نیست؟ آیا از اینکه درد، رنج و ناراحتی خود را با محبوب خود در میان بگذارید، اکراه دارید؟ آیا از ترس اینکه مبادا محبوب خود را افسرده‌تر سازید، به او نمی‌گویید که از او چه توقعاتی دارید؟

اگر شما به دنبال داشتن رابطه عاطفی با فردی جرأت‌مند و دارای اعتماد به نفس هستید، باید بدانید که محبوب کنونی شما در نقطه مقابل خواسته شما قرار دارد. آنچه شما در او فروتنی می‌بینید، در واقع فقدان اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی کامل است. یک تناقض در اینجا مشاهده می‌شود: محبوب افسرده شما از یک سو نیاز شدید دارد که فردی به او درباره بهبود شرایط اطمینان خاطر و امیدواری بدهد و از سوی دیگر هنگامی که شما دست به چنین کاری می‌زنید، از پذیرفتن آن اجتناب می‌کند. شاید شما بارها به این فکر افتاده‌اید که به تنهایی بار رابطه با او را به دوش می‌کشید. شما مجبور هستید وقت و انرژی زیادی صرف خلق فعالیت‌ها یا طرح موضوعات دلگرم‌کننده و نشاط بخش کنید و از این طریق محبوب افسرده خود را نسبت به خودش، دیگران و زندگی خوش‌بین و امیدوار سازید.

برای یک فرد سالم، زندگی مشترک با فرد غم‌زده‌ای که به‌طور مداوم فضای رابطه را غم‌بار و یأس‌آلود می‌سازد، بسیار سخت است؛ زیرا هنگامی که ما در کنار یک فرد غم‌زده قرار می‌گیریم، سعی می‌کنیم تا درد و رنج او را تسکین دهیم؛ و بدین ترتیب وارد دنیای او شده و به احتمال زیاد خودمان نیز تا حدی به درد او دچار می‌شویم. حال هر چه اندوه او عمیق‌تر باشد، افراد پیرامون او در جهت کمک به او تلاش بیشتری می‌کنند، اما متأسفانه هر چه شما به او امیدواری دهید، هیچ تغییری در نگرش منفی‌باف و بدبین او رخ نخواهد داد. به‌طور مثال هر اندازه به او بگویید فردا روز آفتابی و زیبایی خواهد بود، او بر پیش‌بینی خود مبنی بر

بارانی بودن فردا اصرار می‌کند. گویا او همواره ابری بارانی ویژه خود دارد که همواره آن را بر بالای سر خود حمل می‌کند.

چرا من مجذوب افراد افسرده می‌شوم؟

چه چیزی سبب می‌شود که شما مجذوب افراد افسرده شوید؟ تمایل شما به ایجاد رابطه با یک فرد افسرده به معنای این است که شما مجذوب فردی می‌شوید که:

- همواره خلق غم‌زده و ناشادی دارد.
- احساس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی می‌کند.
- همواره در حال ارزیابی خود و انتقاد از خود است.
- غالباً شما را مورد ارزیابی و انتقاد شدید قرار می‌دهد.
- غالب اوقات در حال نشخوار فکری و نگرانی است.
- درباره همه چیز از جمله شما بدبین است.
- همواره احساس گناه، پشیمانی و حسرت می‌کند.

آیا ویژگی‌های فوق برای شما آشنا به نظر نمی‌رسند؟

احتمالاً چند صفت برجسته در فرد افسرده وجود دارد که در همان ابتدای آشنایی شما را مجذوب او می‌سازد. برخی از این صفات حتی پس از آشنایی نیز می‌توانند برای شما خوشایند و مجذوب‌کننده باشند. مسئولیت‌پذیری او یکی از صفات مزبور است. همچنین وقار و متانت ظاهری او نیز او را فردی جدی و در عین حال دوست داشتنی جلوه می‌دهد. همچنین انتقاد او از خودش، ممکن است او را نزد شما فردی فروتن و بی‌ریا و در نتیجه مجذوب‌کننده جلوه‌گر سازد.

شاید شما از جنبه روانی نیز گرایش به برقراری رابطه عاطفی با فردی داشته باشید که نیاز به حمایت و کمک شما دارد. اگر نگاهی به روابط عاطفی خود در گذشته بیاندازید، ممکن است متوجه شوید که همه آن افرادی که عاشق آنها شده‌اید، به نحوی ضعیف و درمانده بوده‌اند. آنچه شما را به سمت این‌گونه افراد

سوق می‌دهد نیاز شما به سرپرستی از آنها و دادن احساس بهتر به آنهاست. حتی با کمی دقت شما متوجه خواهید شد که شما از همان دوران کودکی فردی بوده‌اید که به کمک دیگران می‌شتافتید. حامی یا ناجی بودن لزوماً صفت بدی نیست مگر آنکه این صفت را در مورد فردی مبتلا به اختلال شخصیت به کار ببرید. اگر شما گمان می‌کنید دچار این توهم هستید که قادر به درمان فرد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده هستید، باید گفت که دچار توهم شده‌اید.

آخرین دلیل‌تراشی شما برای ایجاد رابطه عاطفی با یک فرد غم‌زده تمایل شما به موازنه قدرت در رابطه است. شاید محبوب ساکت و جدی شما با در پیش گرفتن شیوه‌ای انفعالی در زندگی مشترک، به شما این امکان را می‌دهد که به گونه‌ای فعال که شیوه دلخواه شماست، در رابطه با او ظاهر شوید. ممکن است شما متوجه شوید که میل دارید زمام زندگی را در دست داشته و غالب تصمیم‌های مهم زندگی را خودتان اتخاذ کنید. همچنین ممکن است برای شما راحت‌ترین شکل در رابطه عاطفی این باشد که در نقش یک والد و حامی در آن ظاهر شوید. شاید در فراسوی نیاز شما به حمایت از دیگران، نیاز شما به مدیریت، رهبری و شفای فرد دیگر نهفته باشد. البته تناقضی که در این رابطه به چشم می‌خورد این است که شما با حمایت افراطی از محبوب غم‌زده خود، بیش از پیش احساس بی‌کفایتی و عدم عزت‌نفس را در او مورد تقویت قرار می‌دهید. بهتر است از خودتان بپرسید آیا تا اندازه‌ای از اینکه در رابطه عاطفی با فردی غم‌زده قرار دارید، احساس راحتی نمی‌کنید.

زندگی مشترک با محبوب غم‌زده

اکنون خوب یا بد، شما در رابطه عاطفی با فردی غم‌زده قرار دارید. حال پرسشی که مطرح می‌شود این است: آیا شما امیدوار هستید توقعات و نیازهای عاطفی خود را در این رابطه برآورده سازید؟ آیا شخصیت شریک زندگی شما قابل تغییر است؟ آیا می‌توانید امیدوار باشید که محبوب شما روزی لبخندی بر لب بیاورد و

رو به نشاط و شادی و تفریح بیاورد؟ اگر چه ما از اینکه همچون فرد غم‌زده نگاه منفی و بدبینانه‌ای داشته باشیم، خوشمان نمی‌آید، اما در این‌باره بایستی صادقانه اذعان کنیم که توقع تغییر فرد غم‌زده به یک فرد شاد و سرزنده، توهمی است که ریشه در واقعیت ندارد. فرد غم‌زده دارای الگوهایی برآمده از تجربه‌هایی هیجانی در طول زندگی است و به هر چیز و هر فرد از طریق عینک افسردگی، یأس و بدبینی نگاه می‌کند. شاید شما اکنون کاملاً متوجه شده باشید که روحیه افسرده در شما نیز تأثیر گذاشته و شما را تا حدی مأیوس و بدبین ساخته است.

متاسفانه باید گفت که محبوب شما به احتمال قوی همچنان غم‌زده و افسرده حال باقی خواهد ماند و اگر شما قصد دارید که همچنان به رابطه با او ادامه دهید، توصیه می‌شود که به برخی پیشنهادهایی که به منظور افزایش کیفیت رابطه شما با او در اینجا مطرح می‌گردد به خوبی توجه کنید:

تغییرات اندکی را از او توقع داشته باشید

تغییر شخصیت کار دشواری است و حتی افراد سالم نیز به‌ندرت توانسته‌اند تغییرات چشمگیری در شخصیت خود ایجاد کنند. یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلال شخصیت این است که در مقابل تغییر بسیار مقاومت می‌کنند. در چنین شرایطی چه کاری از دست شما ساخته است؟ بهترین کار برای شما این است که از محبوب غم‌زده خود توقع اندکی در زمینه تغییر شخصیت داشته باشید و همچنین به یاد داشته باشید که تغییرات بزرگ، کم‌کم صورت می‌گیرند. به محبوب خود کمک کنید تا کمتر خودش را سرزنش کند و از اوقات تفریح و فراغت خود لذت ببرد. چنین کاری در طولانی مدت نتایج چشمگیری در بر خواهد داشت. البته به یاد داشته باشید که تغییر شخصیت نیاز به انگیزهٔ بالایی دارد. آیا محبوب غم‌زده شما از وضعیت ناخوشایند خودش ناراضی است؟

اگر پاسخ شما به این پرسش منفی است، باید بدانید که احتمال اندکی برای تغییر شخصیت محبوب شما وجود دارد.

از نقش خودتان در تقویت رفتار محبوب خود آگاه باشید

نقش شما در پایایی رفتارهای افسرده‌خوی فرد محبوب‌تان چیست؟ آیا شما به‌طور ناخودآگاه رفتارهای ناخوشایند او را تقویت می‌کنید؟ به‌طور مثال آیا هر بار که محبوب شما گرفته و بدخلق می‌شود، شروع به حمایت و مراقبت از او می‌کنید؟ و آیا او را مورد توجه قرار داده و از او می‌خواهید با شما به صحبت بپردازد؟ آیا شما به‌طور ناخودآگاه به خاطر غمزدگی و شکنندگی محبوب خود، او را برای انجام برخی وظایف به‌ویژه در حیطه رابطه با خودتان معاف کرده‌اید؟ آیا هنگامی که محبوب شما شروع به انتقاد از خودش می‌کند، به تعریف و تمجید از نقاط مثبت او می‌پردازید؟ شما به خوبی می‌توانید ببینید که چگونه یک فرد حامی و ناجی به‌طور ناخودآگاه موجب می‌شود تا محبوب او همچنان در وضعیت ناخوشایند خودش بماند. علاوه براین هنگامی که شما کارهای مربوط به محبوب غم‌زده خود را برعهده گرفته‌اید، چگونه توقع دارید که تغییر کند؟

برای غالب ما انسان‌ها راحت‌تر است که مورد حمایت و مراقبت قرار گیریم تا اینکه بخواهیم برای تغییر خود سرسختانه دست به تلاش بزنیم. اگر شما تا حدود زیادی خود را درگیر اندوه و نگرانی‌های محبوب خود کرده‌اید، به‌طوری که خودتان نیز تا حدی دچار رنجیدگی و افسردگی شده‌اید، باید گفت که شما کاری کرده‌اید که افسردگی محبوب‌تان به شما نیز سرایت کند. بنابراین، بهترین کار این است که با رعایت حد و مرزهای لازم در زمینه حمایت از او، کاری کنید که هم از سرایت افسردگی به خودتان جلوگیری کنید و هم از تقویت رفتارهای ناخوشایند محبوب‌تان اجتناب کنید.

به محبوب خود بیاموزید که از چیزهای کوچک در زندگی لذت ببرد

به‌طورکلی محبوب غم‌زده فردی جدی و منفی بین است. چنین فردی توانایی لذت بردن از لحظات خوش زندگی را ندارد، لحظه‌ای آرامش و توانایی لذت

بردن از لحظات لذت‌بخش برای یک فرد غم‌زده تجربه گنگ و پیچیده‌ای است. اگر چه لذت بردن برای بسیاری از ما کار ساده و آسانی به‌شمار می‌رود، اما واقعیت این است که فرد غم‌زده به‌ندرت چیزی را لذت‌بخش تلقی می‌کند. به محبوب خود یاد دهید تا در فعالیت‌های مفرح و لذت‌بخش هر چند کوتاه، با شما مشارکت جوید و از این طریق شادی و نشاط را تجربه کند. چنین چیزی موجب می‌شود که شما نیز متوجه شوید که فعالیت‌های ساده و کوچک نیز می‌تواند شادی‌آور و نشاط‌بخش باشد. همراه با محبوب خود ورزش کنید و همچنین به تمرین آرمیدگی بپردازید. انجام آرمیدگی و فعالیت‌های ورزشی سبب ترشح هورمون نشاط‌بخش آندورفین از مغز شده و مقاومت محبوب شما را در مقابل خنده و شادی کاهش می‌دهد. در نهایت اگر محبوب شما همچنان به ابراز دیدگاه‌های منفی‌گرایانه خود درباره خودش، دیگران و آینده ادامه داد، از مکالمه طولانی با او خودداری کنید. به‌طور مثال به او بگوئید: من خوشحال خواهم شد که نگرانی‌های تو را بشنوم، اما هر روز ده دقیقه و در ضمن من ترجیح می‌دهم که تو درباره خودت، من و آینده به‌طور مثبت صحبت کنی.

پرداختن به فعالیت ساده از قبیل تهیه فهرستی از جاهای دیدنی، کتاب‌هایی که هر دو از خواندن آنها لذت می‌برید، یا رستوران‌هایی که هر دو دوست دارید در آنجا به صرف غذا بپردازید، می‌تواند به محبوب شما در خلق ایده‌های خوش‌بینانه و مثبت کمک کند. به یاد داشته باشید که برای کمک به محبوب خود، فعالیت‌های دلخواه خود را ترک نگویید، بلکه او را در فعالیت‌های خود مشارکت دهید.

به چارچوب‌بندی شناختی بپردازید

افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده تمایل به بدبینی و منفی‌بافی دارند. این‌گونه از تفکر یا شناخت را نمی‌توان سالم دانست. تعبیر و تفسیر هر چیزی از طریق عینک بدبینی به احتمال قریب به یقین عزت‌نفس و امیدواری فرد را کاهش می‌دهد. اگر به محبوب‌تان کمک کنید تا بتواند از دیدگاه‌های دیگری نیز به جهان

نگاه کند، تاثیر مثبتی به همراه خواهد داشت. بسیار ساده است که ما از یک دیدگاه به ارزیابی و تفسیر اشخاص و وقایع بپردازیم. محبوب خود را تشویق کنید که از دیدگاه دیگری نیز به وقایع نگاه و آنها را مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد. به‌طور مثال، هنگامی که محبوب شما با نگاهی یأس‌آلود به پیشرفت کاری خود نگاه می‌کند و آن را نتیجه بی‌کفایتی و بی‌ارزشی ذاتی خود قلمداد می‌کند، با عقیده او در این‌باره به چالش بپردازید. به‌طور مثال به او بگویید: دلیل منطقی بودن تفکر او در این باره چیست؟ کجا نوشته شده است که او بایستی همواره کامل و مورد قبول همه باشد؟ چگونه یک ارتکاب اشتباه می‌تواند نشانگر بی‌کفایتی ذاتی فرد باشد؟

امکان سودمندی در درمان وجود دارد

در حالی‌که درمان غالباً در مورد افراد مبتلا به اختلال شخصیت سودمند واقع نمی‌شود، افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده از جمله افرادی هستند که می‌توانند تا حدی از درمان بهره‌مند شوند. درمان ممکن است فرصت خوبی برای محبوب شما به منظور کارکردن برروی افت روحی و عادت به سرزنش خود باشد. فرد غم‌زده نیز مانند افراد مبتلا به دیگر انواع اختلال شخصیت در مقابل درمان مقاومت می‌کند و به سرعت به الگوهای سابق خود برمی‌گردد. بنابراین، درمان نیاز به پیگیری مداوم و انگیزه‌های بالای محبوب شما به تغییر دارد. همچنین شواهدی وجود دارد که داروهای ضدافسردگی در کاهش علائم افسردگی در مبتلایان به اختلال شخصیت افسرده می‌تواند مفید واقع شود. ما به شما توصیه می‌کنیم هر چه سریع‌تر به همراه محبوب خود با یک فرد متخصص به مشاوره بپردازید.

زمان ترک رابطه

غالباً افراد از ما (نویسندگان) می‌پرسند چه زمانی باید او را ترک کنم؟ از کجا بدانم که کارهای لازم برای حفظ رابطه با او را انجام داده‌ام؟ آیا واقعاً هیچ امکانی وجود

ندارد که مشکلات رفتاری شریک زندگی‌ام برطرف شده و امکان ایجاد رابطه‌ای سالم و شاد با او فراهم شود؟ اینها پرسش‌های بنیادین و در نتیجه اضطراب‌آور و عاجزکننده هستند و پاسخ دادن به آنها همیشه آسان نیست. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت نیازی به تغییر خود احساس نمی‌کنند. ما (نویسندگان) در طی سال‌ها کار بالینی بارها مشاهده کرده‌ایم که فرد از آنجایی که محبوب افسرده او فردی درمانده و ذاتاً افسرده‌ای است، قادر به ترک او نیست. ترک یک فرد شیاد، پرخاشگر یا دارای عیب و ایراد خاص، کار بسیار آسان‌تر از ترک یک فرد غمگین و افسرده است. اما در نهایت باید دانست که داشتن یک شریک زندگی افسرده، کیفیت زندگی، سلامتی روانی و عزت‌نفس شما را به شدت کاهش می‌دهد. در کنار تلاش برای پاسخ به این پرسش که آیا بایستی به رابطه با محبوب افسرده خود پایان دهید یا خیر، همواره سلامت روحی خود را به‌طور جدی در نظر داشته باشید. اگر محبوب شما، اظهار داشت در صورتی که او را ترک کنید افسرده‌تر شده و حتی ممکن است به خودش آزار برساند، از طریق تماس با مقامات مسئول (به‌طور مثال پزشک، پلیس) و همچنین خانواده و دوستانش کمک‌های لازم را برای او فراهم سازید.

خلاصه

افراد غم‌زده مبتلا به افسردگی ملایم و مزمن هستند. آنها از عزت نفس پایینی برخوردار بوده و همواره در هاله‌ای از غم و اندوه به‌سر می‌برند. آنها همواره با دیدی انتقادی نسبت به خود، جهان و دیگران از جمله شما و آینده نگاه می‌کنند. اگر شما با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شوید یا با او ازدواج کنید، به‌طور حتم مقدار زیادی از وقت و انرژی شما صرف شاد کردن و رهایی او از بند غم و اندوه خواهد شد. غالباً افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده برروحیه شریک زندگی خود تأثیر منفی گذاشته و در نهایت روحیه افسرده خود را به آنها سرایت خواهند داد.

بخش ۴

توصیه‌های نهایی

فصل ۱۶

اگر با فردی مبتلا به اختلال شخصیت ازدواج کرده باشم، چه کار کنم



در ابتدا اجازه دهید به بیان تجربه‌ای که می‌تواند برای هر زوج‌درمانگری آشنا باشد بپردازم: یک زوج جدید وارد جلسه درمان می‌شوند و به سرعت مشخص می‌گردد که بسیاری از مشکلات میان آنها، به ابتلای یکی از زوجین به یکی از انواع اختلال شخصیت مربوط می‌شود. شاید او فردی خودشیفته باشد که توان همدلی یا توجه صمیمانه به نیازهای همسرش را ندارد و یا فردی هیستریونیک است که با خودنمایی‌ها و عشوه‌گری‌های افراطی خود، همسرش را به‌شدت آزرده خاطر ساخته است. به هر حال نوع اختلال شخصیت موضوع چندان مهمی به‌شمار نمی‌رود، بلکه آنچه مهم است این است که درمانگر تصمیم‌گیری کند که آیا فرد سالم را در جریان اختلال شخصیت همسرش بگذارد یا نه. و اگر تصمیم به مطلع ساختن او گرفت، در چه زمانی تصمیم خود را عملی سازد. آیا هنگامی که زوج سالم از ماهیت اختلال همسرش اطلاع یافت، درمانگر الزام دارد او را از احتمال اندک درمان همسرش مطلع ساخته و یا او را ترغیب به طلاق کند؟ پاسخ به این‌گونه پرسش‌ها بسیار دشوار است.

وضعیت شما خوانندگان این کتاب با دیگران متفاوت است. شما احتمالاً تا به حال موفق به تشخیص اختلال شخصیت همسر خود شده‌اید (البته در صورت وجود

اختلال) و به درک روشن‌تری از مشکلاتی که تا به حال تحمل کرده‌اید، دست یافته‌اید. غالباً برای یک زوج فرایند فهم، درک و پذیرش این واقعیت که شریک زندگی او یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت است، فرایند پیچیده و دردناکی است.

اگر چه شما با دانستن اینکه همسرتان از چه رنج می‌برد تا حدی تسکین می‌یابید، اما در نهایت پذیرش آن کار چندان ساده‌ای نیست؛ زیرا در صورت پذیرش آن، پرسش‌های بنیادینی برای شما مطرح می‌گردد: «چه کار باید بکنم؟»، «آیا می‌توانم با چنین فردی زندگی کنم؟»، «آیا توان تحمل پیامدهای ناشی از اختلال شخصیت او را دارم؟»

اکنون زمان آن فرا رسیده است که به پرسش‌هایی در رابطه با خود، قدرت قضاوت خود و آینده ازدواج خود، پاسخ دهید:

- چرا با چنین فردی ازدواج کردم؟
- چرا از همان ابتدای آشنایی با او متوجه اختلال شخصیت او نشدم؟
- آیا من در شکل‌گیری مشکلات شخصیتی او نقش داشته‌ام؟
- چگونه می‌توانم مطمئن شوم که همسرم دچار اختلال شخصیت است؟
- اگر من همسر بهتری برای او بودم، مشکلات شخصیتی او مرتفع می‌گردید؟
- آیا برای تداوم رابطه با او، کاری از دست من برمی‌آید؟
- چگونه تعهد خود را زیر پا بگذارم و از او جدا شوم؟
- اگر از او جدا شوم آینده من و فرزندانم چه خواهد شد؟
- آیا من ذاتاً گرایش دارم که شیفته افراد مبتلا به اختلال شخصیت شوم؟

طرح این پرسش‌ها و پرسش‌های دیگری از این دست بسیار عادی و قابل انتظار است. ما (نویسندگان) کاملاً اذعان داریم که تعهد یکی از گرانبهاترین و سودمندترین عناصر زناشویی به شمار می‌رود و کودکان نیز در خانواده‌ای که پدر و مادرشان در کنار یکدیگر هستند، از روحیه بهتری برخوردار می‌شوند. هیچ

درمانگری به خاطر چند جروبحث، دعوا و مرافعه میان زن و شوهر، آنها را ترغیب به طلاق نمی‌کند. همه ما انسان‌ها تا حدی دارای برخی صفات مشکل‌آفرین و حتی دارای آن دسته صفاتی هستیم که در این کتاب از آنها نام برده شده است؛ اما در مورد یک فرد دارای اختلال شخصیت که امید چندانی به بهبود او نمی‌رود موضوع فرق می‌کند.

در چنین مواردی تصمیم‌گیری میان ماندن و رفتن به دشوارترین کارها مبدل می‌شود. به شما توصیه می‌کنیم که اجازه دهید قبل از هر تصمیمی، نگاهی به خصیصه‌های افراد دارای اختلال شخصیت داشته باشید؛ درباره هر کدام از آنها خوب فکر کنید و سپس از خودتان بپرسید: آیا من توانایی تحمل این خصیصه‌ها را در دراز مدت دارم؟ اگر همسر شما دارای اختلال شخصیت است، به معنای این است که او:

- دریافت درستی از واقعیت ندارد (به‌ویژه واقعیت خودش و دیگران) و چنین چیزی منجر به ایجاد اختلال در روابط فردی او می‌شود.
- صفات شخصیتی سخت و غیرقابل انعطافی دارد و به همین دلیل منجر به آزردگی عاطفی دیگران و تضعیف روابطش با آنها می‌گردد.
- سابقه خصلت‌های کنونی و روابط ضعیف او با دیگران، حداقل به دوران نوجوانی او برمی‌گردد.
- اختلال شخصیت او در بسیاری از موقعیت‌ها خود را به نمایش می‌گذارد.
- آگاهی اندکی از شیوه ارتباطی اختلال‌زای خود دارد و حتی ممکن است شما را عامل مشکلات موجود در رابطه زناشویی قلمداد کند.
- انگیزه کمی برای تغییر خودش دارد و در مقابل ممکن است از تغییر شما خوشحال شود.
- احتمال اندکی به تغییر رفتار او در آینده وجود دارد و غالباً مراجع دشواری در امر درمان به‌شمار می‌رود.

آنچه شما اکنون در همسر خود می‌بینید، چیزی است که به احتمال زیاد در آینده نیز از او خواهید دید. اگر چه اختلال شخصیت به مرور زمان تا حدی کاهش می‌یابد و برخی از افراد دارای اختلال مزبور در طی یک دوره درمان بلند مدت بهبود می‌یابند، اما غالباً اختلال شخصیت تا مدت زیادی با فرد مبتلا باقی مانده و باعث آزار همسر او می‌گردد.

پرسش واقعی (پرسشی که ما نمی‌توانیم به سادگی به آن پاسخ دهیم) این است که شما در این وضعیت می‌خواهید چه کار بکنید؟ بمانید یا بروید؟ ممکن است شما دارای فرزندانی نیز باشید و یا اینکه به این نتیجه برسید که اختلال شخصیت همسر شما با توجه به آنچه در این کتاب خوانده‌اید، چندان شدید نیست. عده‌ای دیگر نیز به این نتیجه دردناک می‌رسند که در رابطه زناشویی خود با همسری دارای اختلال شخصیت به بن‌بست رسیده‌اند و یک لحظه دیگر توان ماندن در درون این رابطه را ندارند.

تصمیم نهایی شما هر چه باشد، ما به شما توصیه می‌کنیم که قدری برروی آن فکر کنید و همچنین با یک فرد متخصص در این‌باره مشورت کنید. آن عده از شما که قصد دارید همچنان به رابطه زناشویی خود ادامه دهید؛ لازم است که به تذکرات زیر بدقت توجه کنید:

- همچنان‌که گفته شد فرد دارای اختلال شخصیت آگاهی اندکی نسبت به مشکل خود دارد و ممکن است در برابر درخواست شما به منظور اقدام به درمان سخت مقاومت کند. بنابراین، قبل از تصمیم به ادامه رابطه زناشویی خود باید بدانید که ایجاد هرگونه تغییر دلخواه در همسر شما (در صورت ممکن) بسیار آهسته، دشوار و در طی روندی دردناک صورت خواهد پذیرفت.
- رفتارها و واکنش‌های همسر شما، ارتباطی با شما ندارد. ابتلای او به اختلال شخصیت مربوط به سال‌ها قبل از ملاقات با شما می‌شود. درست

مانند صبر و تحملی که اعضای یک خانواده در برابر معلولیت جسمی یکی از عزیزان خود نشان می‌دهند، شما هم بایستی که به رفتارهای ناخوشایند همسر خود به عنوان نوعی معلولیت در زمینه ارتباط با دیگران نگاه کنید.

- روان‌درمانی، دارو درمانی و تلاش‌های شما به منظور اصلاح رفتار همسرتان، نتیجه معجزه‌آسایی نمی‌تواند به همراه داشته باشد. شما بیشتر در فکر این باشید که چگونه خود را با شرایط او سازگاری داده و در عین حال از سلامت جسمی و روانی خود نیز مراقبت کنید.
- توجه خود را بر نقش‌تان در ایجاد مشکلات کنونی، در روابط زناشویی خود متمرکز کنید. هرچند همسر شما دارای اختلال شخصیت است، اما آیا شما با واکنش‌هایی که به رفتارهای ناخوشایند او نشان می‌دهید موجب تقویت رفتارهای مزبور نمی‌شوید؟ به‌طور مثال هنگامی که همسر شما فردی شکاک و بی‌اعتماد به دیگران است، آیا شما هر چه بیشتر دنیای خودتان را از او پنهان می‌کنید؟ یا هنگامی که همسر شما فردی وابسته و چسبیده به شماست، آیا شما او را به کناری هُل داده و تهدید به طلاق می‌کنید؟ این‌گونه واکنش‌ها از سوی شما نه تنها سودی در بر ندارد، بلکه موجب تقویت هر چه بیشتر رفتارهای ناخوشایند او می‌گردد.
- از خودتان به خوبی مراقبت کنید. زیرا شما قصد دارید تا مدتی طولانی با فردی منزوی یا ضد اجتماعی و یا خود شیفته زندگی کنید. بنابراین، هیچ‌گاه مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، ورزش، به‌ویژه ورزش‌های گروهی را از یاد نبرید و زیاد ذهن خودتان را مشغول تعارضات بی‌مورد میان خودتان و همسرتان نسازید.
- به همسر خود پاداش دهید. تقویت مثبت داروی کارآمدی در رفع مشکلات در زمینه روابط بین فردی از جمله روابط زناشویی به‌شمار می‌رود. به‌طور مداوم و در هر فرصتی با پاداش دادن به رفتارهای خوشایند و هر چند کوچک همسرتان او را نسبت به رفتارهایی که دوست

دارید در او ببینید، آگاه سازید، هیچ چیز در رابطه شما با همسرتان مهمتر از این نیست که روزی متوجه شوید رفتارهای خوشایند همسرتان به نحو چشمگیری افزایش یافته است.

- آن عده از شما که می‌بینید دیگر قادر به تحمل رفتارهای مخرب همسرتان نیستید، با مشخص کردن اختلال شخصیت همسرتان، به آن فصل از این کتاب که درباره اختلال شخصیت مزبور است رجوع کنید و بخش زمان ترک رابطه را مطالعه کنید. برخی از افراد دارای اختلال شخصیت می‌توانند افراد خطرناکی باشند. بنابراین، شما باید از قبل خودتان را برای جدا شدن از همسرتان آماده سازید. ترک هر رابطه‌ای دشوار است، ممکن است شما از اینکه مجبور به ترک همسرتان می‌شوید، دچار احساس شرمندگی، گناه، اضطراب، ترس و حتی احساس دوگانه عشق و نفرت نیز بشوید. در این رابطه دریافت کمک از سوی درمانگر، اعضای خانواده، دوستان و آشنایان را مورد ملاحظه قرار دهید.

در نهایت به شما توصیه می‌کنیم که پس از جدایی در پی علل شیفتگی خود نسبت به افراد دارای اختلال شخصیت باشید. در این باره به فصل ۳ این کتاب مراجعه کنید و در صورت لزوم با یک روان درمانگر به مشاوره بپردازید. اینکه شما بارها با افرادی دارای اختلال شخصیت وارد رابطه عاطفی شده‌اید، نمی‌تواند تصادفی باشد. بنابراین، احتمال زیادی دارد که دوباره وارد این‌گونه روابط عاطفی شده و برای خودتان دردسر بیافرینید.

گزیده‌ای از کتاب‌های رسا در زمینه روان‌شناسی

- **روان‌شناسی تربیتی** / جان دبلیو. سانتراک / شاهده سعیدی، مهشید عراقچی، حسین دانشفر
- **زمینه روان‌شناسی** (جلد ۱و۲ همراه با راهنمای آموزش و سی‌دی) / جان دبلیو. سانتراک / فیروزبخت
- **نمونه‌های روان‌درمانی از روان‌شناسان بزرگ** / الکساندر ولف ـ ایروین کوتاش / رعنا برومند
- **مدرسه کیفی** (مدیریت، بدون توسل به زور و اجبار) / ویلیام گلاسر / آسیه شرعتمدار
- **در اسارت اندیشه‌های خود** (اصول ویکتور فرانکل در کار) / الکس پاتاکس / گودرزی ـ احمدی
- **راهنمای هوشمندی عاطفی** (قلبی پر از عشق) / کلود ام. استینر / هدا مبصری
- **هوش هیجانی و مربیگری** (رموز کشف و توسعه توانایی‌های...) / باب وال / گودرزی ـ درخشان
- **اناگرام (شخصیت‌شناسی)** (در کار و زندگی) / هلن پالمر / احسان الوندی
- **عشق ویرانگر** / براد جانسون – کلی موری / زهرا حسین‌زاده – الهام شفیعی
- **قواعد زندگی** / ریچارد تمپلار / ترجمهٔ فرشته صالحی
- **چرا مریخ و ونوس با هم برخورد می‌کنند؟** / جان گری / ترجمهٔ منصوره حکمی
- **کنترل استرس** (چگونه بدون نیاز به دیگران بر استرس غلبه کنیم) / آجی شوکلا / سیدعباس مجتهدی
- **فرزند نوجوان من** / کارن مارتین ـ جین والبریج / ترجمهٔ علی‌رضا کاربخش
- **مقایسه نظریه‌های خانواده‌درمانی** / رودی دالاس ـ راس دراپر / معصومه اسمعیلی
- **آشغال‌های فکرت را دور بریز** / رایان مک‌مولین / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **هویت شخصی و اجتماعی** / دیرک لیدر / ترجمهٔ معصومه اسمعیلی
- **شخصیت‌شناسی** / جان کرمر / ترجمهٔ علی رمضانی‌نیا
- **چگونه درمانگر شویم** / لوئیس کوزولینی / ترجمهٔ علی‌رضا کاربخش
- **۳۷ فکر غلط و یک عمر اعتیاد** / رایان مک‌مولین ـ پاتریشیا گِلار / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت

- **زندگی را آسان بگیرید** (چگونه از رنج بردن رها شویم) / دکتر ریچارد کارلسون / قیطاس مردانی‌راد
- **فنون افزایش هوش هیجانی در کودکان** (اساس فرزندپروری) / دکتر جان گاتمن / منا خاطری
- **چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم** (در برابر ناملایمات مقاوم‌تر) / آلبرت الیس / عاطفه هوشان
- **مهارت‌های زناشویی** (ایجاد صمیمیت بیشتر، مذاکره و حل مسئله) / مک‌کی ـ فانینگ / گذرآبادی
- **تربیت کودکان** (آموزش هدفمند و تأثیرگذار برای والدین کودکان زیر ۶ سال) / دینک‌میر / روحی فردپور
- **انسان سالم، زندگی سالم** (رویارویی با چالش‌های زندگی و فن‌آوری در سده ۲۱) / کلینک / گودرزی
- **راز** / روندا بایرن / ترجمهٔ نگار مختاری
- **بنویس تا اتفاق بیفتد** / هنریت کلاوسر / ترجمهٔ محمد گذرآبادی
- **کودک شیطون خود را چگونه تربیت کنیم** / دکتر جورج ام. کاپالکا / ترجمهٔ مژگان مردانی‌راد
- **هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود** / ویلیام گلاسر / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **۵ درس برای زندگی عاقلانه** / آلبرت الیس / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **راهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای نوجوانان** / پالمر ـ آلبرتی / مهرداد فیروزبخت
- **۱۰ کاری که زندگی زناشویی را خراب می‌کند** / دکتر لورا شلزینگر / ترجمهٔ محمد گذرآبادی
- **رفتاردرمانی‌عقلانی‌هیجانی REBT** / آلبرت الیس ـ کاترین مک‌لارن / مهرداد فیروزبخت
- **آیا برای همدیگر ساخته شده‌اید؟** / باربارا - آلن پیس / ترجمهٔ فرزانه احمدی
- **فکرت را عوض‌کن حالت خوب می‌شود** / دنیس گرینبرگر ـ کریستین پادسکی / گذرآبادی
- **نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد** / آلبرت الیس ـ آرتور لانگ / شمسی‌پور
- **چهل فکر سمی** / آرنولد لازاروس ـ کلیفورد لازاروس ـ آلن فِی / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **هنر و علم عاقلانه خوردن** / آلبرت الیس ـ لیدیا دِنگلِجی / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **نظریه انتخاب** / ویلیام گلاسر / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **روان‌شناسی بالینی کودک** (یادگیری اجتماعی، رشد و رفتار) / مارتین هربرت / مهرداد فیروزبخت
- **نترس** (راهنمای غلبه بر اضطراب) / وِین فروگات / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **درمان‌های عجیب میلتون اریکسون** / جی هلی / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **با آلبرت الیس مشاوره کنید** / آلبرت الیس / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **هیچ چیز نمی‌تواند ناراحتم بکند، آره، هیچ چیز** / آلبرت الیس / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت

- **احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن** / آلبرت الیس / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **زندگی شادمانه** / آلبرت الیس ـ اروینگ بکر / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت ـ وحیده عرفانی
- **راهنمای ازدواج موفق** / آلبرت الیس / ترجمهٔ الهام شفیعی
- **ایجاد روابط صمیمی** (۷ رهنمود برای دوستی پایدار و ارتباط بهتر) / الیس ـ کرافورد / فرزانه احمدی
- **ذهن توانمند** (هرکس را می‌توان به هر کاری واداشت) / دکتر دیوید جی. لیبرمن / حمید شمسی‌پور
- **مگا خلاقیت** / دکتر آندره جی. الینیکف / ترجمهٔ مارال شیخ‌زاده
- **مشاوره و راهنمایی در مدارس** / دکتر سیف‌الله بهاری ـ نرگس جوادیان
- **روان‌درمانی** (مفهوم‌سازی، اجرا و موردپژوهی) / دکتر احمد اعتمادی
- **هنر شاد زیستن** / دالایی لامای مقدس ـ دکتر هوارد سی. کاتلر / ترجمهٔ شهناز انوشیروانی
- **موفقیت با تحلیل رفتار متقابل** / جات منینگر / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **مدیریت عوامل روانی‌ـ اجتماعی محیط کار** / کالیمو ـ البطوی ـ کوپر / محمدنقی براهنی
- **رویارویی با چالش‌های زندگی و فن‌آوری** / کریس ال. کلینک / ترجمهٔ علی‌محمد گودرزی
- **روان‌شناسی اجتماعی** / استفن فرانزوی / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت و دکتر منصور قنادان
- **روان‌شناسی خودکشی** / دکتر ادوین اس. اشنایدمن / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت
- **پویایی گروه** / دانلسون آر. فورسایت / ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت و دکتر منصور قنادان
- **روان‌شناسی رشد** (سفر پرماجرای کودک) / پاول اس. کاپلان / ترجمه مهرداد فیروزبخت
- **نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره** / ریچارد اس. شارف / ترجمه مهرداد فیروزبخت
- **اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره** / جودیت تاد ـ آرتور سی. بوهارت / مهرداد فیروزبخت
- **شناخت و درمان اختلافهای زناشویی** / فیلیپ بِرُنشتاین ـ مارسی اچ. بِرُنشتاین / سهرابی
- **اخلاق در روان‌شناسی** / ترجمه و تحقیق دکتر علی‌محمد گودرزی

CRAZY LOVE

Dealing With Your Partner's Problem Personality

W. Brad Johnson, Ph.D. & Kelly Murray, Ph.D.

غالباً داستان اینگونه آغاز می‌شود که: شما با فردی جذاب، فریبنده و دوست‌داشتنی ملاقات می‌کنید و در همان برخورد نخست سخت شیفته و عاشق او می‌شوید. آنگاه پس از مدتی متوجه عادات و رفتار غیرمعمول او می‌گردید و در نهایت مشکلات شدید شخصیتی او، خود را به نمایش می‌گذارد.

کتاب عشق ویرانگر به شما کمک خواهد کرد که از وقوع چنین مصیبتی در زندگی خود جلوگیری کنید و یا اگر اکنون درگیر چنین رابطه‌ای هستید، برخورد مؤثری با آن داشته باشید. شما از این کتاب به راهبردهایی برای تشخیص فرد دارای اختلال شخصیت و اجتناب از رابطه با او دست خواهید یافت. تصمیمات کارآمدی خواهید گرفت و رابطه عشقی سالمی را تجربه خواهید کرد.

برای تجربه یک رابطه عاشقانه و سالم از همین کتاب شروع کنید. هر فردی که خواهان داشتن رابطه سالمی است بایستی کتاب عشق ویرانگر را بخواند و هر درمانگری باید این کتاب را در کتابخانه شخصی خود داشته باشد. کتابی کاملاً علمی و در عین حال ساده و قابل فهم.

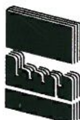
دکتر لن اسپری

نویسنده کتاب راهنمای تشخیص و درمان اختلالات شخصیت و کتاب زوجین روان نژند

کتابی بسیار باارزش برای افرادی که در رابطه عشقی با افراد دارای اختلال شخصیت قرار دارند. راهنمایی عالی برای درمانگران، اعضای خانواده، همسر و دوستان یک فرد دارای اختلال شخصیت.

دکتر پاتریشیا واتسون

متخصص ارشد تربیتی در مرکز ملی اختلال استرس پس از سانحه



مؤسسهٔ خدمات فرهنگی رسا
تهران - خیابان استاد مطهری، نرسیده به مفتح، ساختمان ۲۴۰
تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ تلفکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵
WWW.RASABOOKS.IR

ISBN:978-964-317-753-9